மங்கையர் மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I

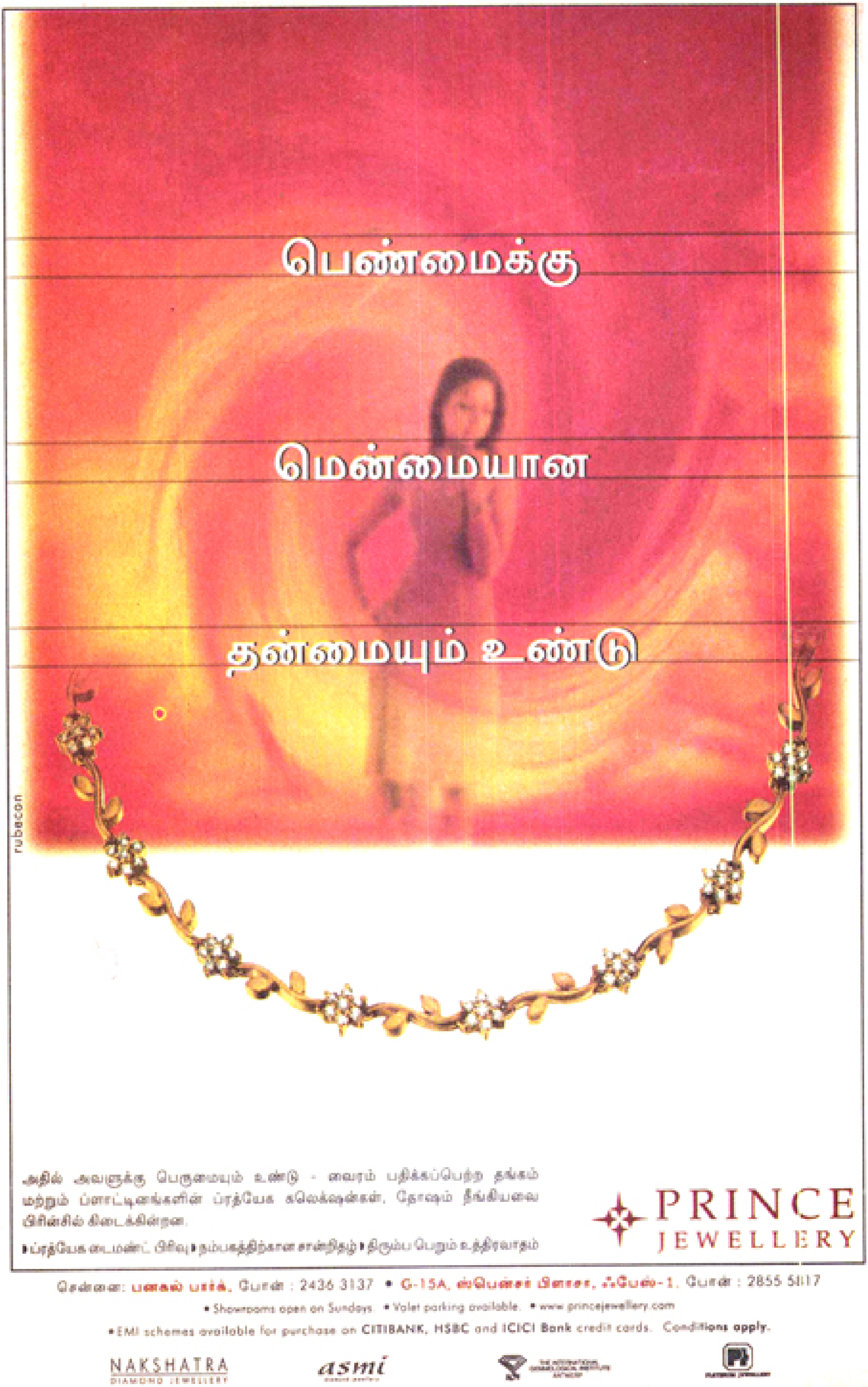


சிரிக்கலாம் சிந்திக்கலாம் வாங்க!

—தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II (இணைப்பு) கேட்டு வாங்குங்கள்

MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2003 விலை ரூ. 15


பெண்மைக்கு
மென்மையான
தன்மையும் உண்டு
rubecon
அதில் அவளுக்கு பெருமையும் உண்டு - வைரம் பதிக்கப்பெற்ற தங்கம் மற்றும் ப்ளாட்டினங்களின் ப்ரத்யேக கலெக்‌ஷன்கள், தோஷம் நீங்கியவை பிரின்சில் கிடைக்கின்றன.
▪ப்ரத்யேக டைமண்ட் பிரிவு ▪நம்பகத்திற்கான சான்றிதழ் ▪திரும்ப பெறும் உத்திரவாதம்
PRINCE
JEWELLERY
சென்னை: பனகல் பார்க், போன் : 2436 3137 • G-15A, ஸ்பென்சர் பிளாசா, ஃபேஸ்-1, போன் : 2855 5117
• Showrooms open on Sundays. • Valet parking available. • www.princejewellery.com
• EMI schemes available for purchase on CITIBANK, HSBC and ICICI Bank credit cards. Conditions apply.
NAKSHATRA
DIAMOND JEWELLERY
asmi

ஆகஸ்ட் 2003

ஸ்ரீ

மலர் :23

இதழ் :7



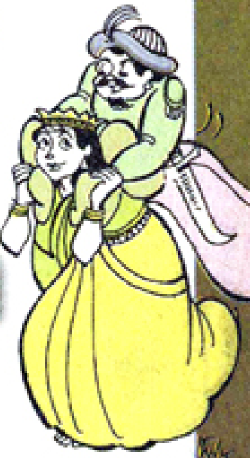
68

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

சிரிக்கலாம், சிந்திக்கலாம் வாங்க!

தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன்

சிறப்புப் பக்கங்கள்

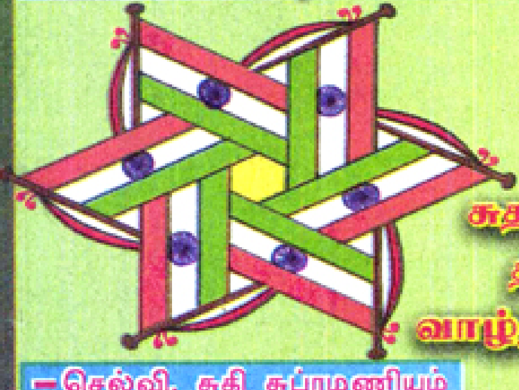


165



சிறுநீரக, பித்தப்பைக் கற்களைக் கரைக்கலாம்!

93



சுதந்திர தின வாழ்த்துகள்!

- செல்வி. சுகி சுப்ரமணியம்

வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்க புது யோசனை!

96

மங்கையர் மலர்

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :

உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

ARTHRITIS * CALCANEAL SPUR
மூட்டுவலி * குதிகால்வலி



* குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) * கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். * கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். * கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) * நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) * இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். * குதிகால் இணைப்புகளில் வலி, முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் வியாதியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள்.

அன்புள்ள டைரக்டர் திரு S.புருஷோத்தமன் அவர்களுக்கு,

தங்கள் ஆஸ்பத்திரிக்கு வருவதற்கு முன் முழங்கால் வீக்கத்துடனும் அதிக வலியுடனும், நடக்க முடியாமலும் மிகவும் சிரமமாகவும் இருந்தது. குதிகாலில் வலியும் இருந்தது. அடையார் இயற்கை வைத்திய மையத்திற்கு வந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பின்பு மூட்டு வலி மிகவும் குறைந்துவிட்டது. காலை நன்றாக மடக்கி நடக்க முடிகிறது. குதிகால் வலியும் (Calcaneal Spur) முழுவதுமாக சரியாகி விட்டது. சிரமத்துடன் நடந்து கொண்டிருந்த நான், வலி இல்லாமல் சுலபமாய் நடக்கிறேன். தங்கள் ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள டாக்டர்கள், நர்சுகள், பிசியோதெரபிஸ்டுகள், மாசியர்கள், Oxygen & Relaxation Department டெக்னீஷியன்ஸ்கள், கவுன்சிலர்கள், மற்றும் ஆஸ்பத்திரி நிர்வாக அலுவலர்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றி.

இப்படிக்கு,
Mrs.V.Bhuvaneswari, No.6, Perumal Koil Street, Singanallur Agraharam, Coimbatore - 641 005

CANCER - புற்றுநோய்

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்று நோய்க்கு இயற்கையான முறையில், சிறப்பான, பக்க விளைவுகளோ, வலியோ, அசௌகரியமோ இல்லாத வகையில் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். புற்று நோயாளிக்கான பிரத்யேக உணவு வழங்கப்படும். அத்துடன் பிசியோதெரபி, யோகா, பிராணவாயு சிகிச்சை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கக் கூடிய இயற்கை முறை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

ரேடியேஷன், கீமோதெரபி எடுத்துக் கொள்ளும் புற்று நோயால் மிகவும் பாதிப்படைந்துள்ளவர்களுக்கு அதன் பக்க விளைவுகளை குறைக்கும்படியான (உதாரணமாக : முடி உதிர்தல், இரத்த சோகை, வாய்ப் புண் போன்றவை) இயற்கை முறை சிகிச்சையும், கேன்சர் வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவையான பாதுகாப்பான உணவு வகைகளும் வழங்கப்படும்.

ASTHMA - ஆஸ்துமா

1. Dyspnea *(மூச்சுத் திணறல்)*
2. Respiratory difficulties *(மேல்மூச்சு வாங்குதல்)*
3. Dry cough *(வறட்டு இருமல்)*
4. Cough with sputum *(சளியுடன் கூடிய இருமல்)*
5. Running Nose *(மூக்கில் நீர் வழிதல்)*
6. Nasal Block *(மூக்கடைப்பு)*

WEIGHT REDUCTION (உடல் பருமன்) for LADIES & GENTS

எங்களிடம் நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.

அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்
ADYAR NATURE CURE CENTER™ Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (காந்திநகர் பஸ் டெர்மினஸ் எதிரில்)
www.adyarnaturecure.com E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com.

குறிப்பு: சாதா, A/c தங்கும் அறைகள் கலர் டி.வி., போன் வசதியுடன் கிடைக்கும். பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.

திக்கான ஆரோக்யாவின் ரகசியம்...

கறந்த பாலில் இருந்து துளி கூட வெண்ணெயைக் கடைந்து எடுக்காதது தான்.

டோன்ட் மற்றும் 7 ரூபாய் பாக்கெட் பால் ஏன் திக்காக இருப்பதில்லை ?

பொதுவாக, கறந்த பாலில் இருந்து, 33%க்கும் மேல் வெண்ணெயை கடைந்தெடுத்து விடுகிறார்கள்.

இதனால்தான் அந்தப் பாலெல்லாம் திக்காக இருப்பதில்லை. அப்படி கடைந்தெடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயைத் தான், பால் பொருட்களாக தனியாக விற்பனை செய்கிறார்கள்.

ஆரோக்யா மில்க் ஏன் திக்காக இருக்கிறது ?

கறந்த பாலில் இருந்து, துளி கூட வெண்ணெயை எடுக்காமல், அப்படியே வழங்குவதால்தான் ஆரோக்யா மில்க் திக்காக இருக்கிறது.

- ISO 9001 தரச் சான்றிதழ் பெற்ற டெய்ரிகளில், கடுமையான தரக் கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளுக்குப் பின் விற்பனைக்கு வருகிறது ஆரோக்யா.
- 30 ஆண்டுகளாக அருண் ஐஸ்க்ரீம்ஸ் தயாரிக்கும், ரூ.330 கோடி ஹட்சன் நிறுவனம் வழங்குகிறது ஆரோக்யா.
- லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட விவசாயிகளிடமிருந்து தர அடிப்படையில் நேரடியாக கறவைப் பால் சேகரிப்பு.
- அமெரிக்க மற்றும் ஜெர்மன் டெக்னாலஜி மூலம் பாலின் தரம் மேம்படுத்தப்படுகிறது.
- இணையற்ற முறையில் ஹோமோஜெனைஸ் செய்யப்படுவதால் ஆரோக்யா திக்காக இருக்கிறது.
- மக்கள் சேவையில் 10 ஆண்டுகளாக, 13 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட இல்லத்தரசிகள் நம்புவது ஆரோக்யா.
- MMPO எனும் மத்திய அரசாங்க உரிமம்.
- HACCP சான்றிதழ் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழலுக்கான ISO 14001 சான்றிதழ்.





ஆரோக்யா

ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்

இந்த மாத ஆரோக்யா மில்க் டிக்கெட் வாங்க தொடர்புகொள்ளுங்கள் : 2815 0099



சில வார்த்தைகள்...

மஞ்சுளா ரமேஷ்

சமீபத்தில் நடந்த விஷயம். ரொம்பவே உறுத்தியது. நிச்சய தார்த்தம் நடந்து, பத்திரிகைகள் அடிக்கப்பட்டு, திருமணம் இன்னும் நான்கு நாளில் என்ற நிலையில் அந்தப் பெண் ஏற்கெனவே விரும்பியவனுடன் சென்று திருமணம் செய்து கொண்டு இருக்கிறாள்.

'இது என்ன புதுசு, ஓடிப் போறதெல்லாம் ரொம்ப சகஜம்தானே' என்கிறீர்களா? இருக்கலாம். ஆனால் இதுபோன்ற நிலையில் செல்லும் பெண்ணின் மனோநிலை பற்றித்தான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

அந்தப் பெண்ணின் பக்கம் நியாயம் இருக்கலாம். சொன்னால் திருமணத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள், அல்லது மிரட்டித் திருமணத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ள வைத்திருப்பார்கள் என்ற கதைகள் எல்லாம் கூட இருக்கலாம்.

ஆனால் திருமணத்துக்கு நாலு நாட்களுக்கு முன்பு காணாமல் போவது என்பது ஒரு பெற்றோருக்குக் கொடுக்கும் அதிகபட்ச தண்டனை என்றுதான் தோன்றுகிறது. காதலிப்பதும், விரும்பியவனை மணமுடிக்க எந்தக் கடினமான சூழ்நிலையையும் எதிர்கொள்வது என்ற திடசித்தமும் சரிதான்.

ஆனால் எல்லோரும் அறிய நிச்சயதார்த்தம் நடத்தி, நிறையப் பேருக்கு 'என் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம்' எனப் பத்திரிகை அனுப்பித் தெரிவித்த பிறகு திருமணம் நிறுத்தப்பட வேண்டிய சூழ்நிலை வருகிறது. இந்த நிகழ்ச்சி முன்னமே நடந்திருந்தால் கூட அவர்கள் நெருங்கிய சொந்தங்களோடு போய் விடும் விஷயம், இப்போது அத்தனை பேருக்கும் கட்டாயம் தெரிவிக்கப்பட வேண்டியதாகிறது. 'என் பெண் இப்படிச் செய்து விட்டாள், அதனால் கல்யாணத்தை நிறுத்தி விட்டோம்' என அழைப்பிதழ் கொடுத்த அத்தனை பேருக்கும் கூப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டிய அவல நிலையை விட பெற்றவர்களுக்கு வேறென்ன கொடிய தண்டனை வேண்டும்?

எத்தனையோ விஷயங்களில், கல்வியில், சிந்தனையில், நாகரிகத்தில் முன்னேறி விட்டதாகச் சொல்லப்படும் இளம்பெண்கள், மகள்கள் இதை ஒரு நிமிடம் சிந்தித்துப்பார்க்க வேண்டாமா? இந்தக் கலாசாரம் எங்கே போய்க் கொண்டு இருக்கிறது? 'ஓடிப் போய்க் கல்யாணம் பண்ணிக்கலாமா, பிள்ள குட்டி பெத்துக்கிட்டு ஓடிப் போலாமா' என்ற பாட்டு திருமண ரிசப்ஷனில் பாடப்படுகிறது. நிறைய வாண்டுகள், ஏன் சில பெரியவர்களே கூட கூச்சநாச்சமின்றி அந்தப் பாட்டுக்கு டான்ஸ் ஆடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்!

அவரவர்களுக்கு வரும்போது மட்டுமே வலியின் ரணமும், தீவிரமும் பாதிக்கிறது. மற்றபடி இதுபோன்ற நச்சு சூழ்ந்த கலாசார சீரழிவைப் பற்றி, டீ.வி.யைப் பார்ப்பது போல வேடிக்கை பார்த்து விட்டுப் போகின்ற சூழ்நிலைதான் நிறைய இருக்கிறது.

இன்றையச் சூழ்நிலையில் காதலிப்பது என்பது சர்வசாதாரணமாகி விட்ட நிலைதான். ஆண் பெண் ஒன்றாகப் படித்து வேலை பார்க்கும் சூழலில் ஒருவர்பால் ஒருவர் ஈர்க்கப்படுவது சகஜம்தான். ஆனால் இந்த உணர்வுகளை முறைப்படுத்தி எப்படி வெற்றி பெறுகிறார்கள் என்பதில்தான்

முகமூடிக் குடும்பங்கள்!



அவர்களுடைய ஆளுமையே வெளிப்படுகிறது எனலாம்.

அந்தக் காலத்தில் காந்திஜி, இராஜாஜி குழந்தைகள் ஒருவரை ஒருவர் விரும்பிய கதை மிகப் பிரபலமானது. பெரியவர்கள் விதித்த நிபந்தனைகளை ஏற்று அவர்கள் வென்றார்கள். எத்தனையோ பேர் தங்கள் பெற்றோர் சமாதானம் ஆகும்விதமாகச் செய்து இணைகிறார்கள். வேறு வழியில்லாமல் திருமணம் செய்து கொள்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் பெற்றவர்களை கூனிக் குறுகச் செய்து திருமணம் செய்து கொள்வது என்பது எப்பேர்ப்பட்ட நிலை! இது தனிப்பட்ட ஒரு பெண்ணின் முடிவு என்று கூட எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இன்றைய பொறுப்பற்ற சமுதாயச் சூழலில் முளைக்க ஆரம்பித்திருக்கும் நச்சுக் காளான் என்றுதான் நினைக்க வேண்டும்.

குடும்பத்திலே ஒருவருக்கொருவரான ஆழமான பிணைப்பு என்பது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தகர்க்கப்பட்டு வருகிறது. தன் நாடு, தன் சமுதாயம், தன் குடும்பம், தன் பெற்றோர் இவையெல்லாம் தங்களுக்குக் கிடைத்த வரம் என்றல்லவா பெருமைப்படவேண்டும்! 'எங்கள் பாரத தேசமென்று தோள் கொட்டுவோம்' என்று பெருமிதமாகப் பாடினார்கள். எங்க அப்பா, அம்மா மாதிரி உண்டா என்று பெருமைப்பட்டார்கள்.

ஆனால் இன்று...? ''டேய் அப்பா...'' எனக் கூப்பிடச் சொல்லித் தரப்படுகிறது. ''காயத்ரீ...'' எனத் தன்னை அழைத்த மகனை வாரியணைக்கும் அம்மா, ''இது மட்டும் டீ காயத்ரீன்னு கூப்பிடாம போனானே!'' என்று பெருமைபடச் சொல்கிறாள்!

சிறு வயதிலேயே இங்கு சொல்லித் தரப்பட வேண்டியவைகள், கண்டிக்கப்பட வேண்டியவைகள் செய்யப்படுவதில்லை. ஒரு பிரபல நகைக் கடைக்காரரின் மனைவி ரொம்ப வருந்தி சமீபத்தில் ஒரு விஷயம் சொன்னார். ஒரு அப்பாவும், பெண்ணும் வந்தார்கள். அந்த டீன் ஏஜ் பெண் கடைச் சிப்பந்தியிடம் தன் தொப்புளைக் காட்டி, ''இங்கே போட்டுக்கற நகை இருக்கா?'' என்று கேட்டாளாம்! அப்பா பக்கத்தில் நிற்க கடைச் சிப்பந்தி தலைகுனிந்து கொண்டாராம். இது கற்பனையல்ல, நிஜம்!

கூச்சம் என்பது இல்லாமல் போனதற்கு நம்மைச் சுற்றிப் படர்ந்திருக்கும் கலாச்சார சீரழிவுச் சாக்கடையல்லவோ காரணம்! புள்ளகுட்டி பெற்றுக் கொண்டு ஓடிப் போவதைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் பாடப்படுகிறது என்றால் இதைவிடக் கேடுகெட்ட உதாரணமாக வேறு எதைச் சொல்ல முடியும்?

எதுவுமே சகஜம், எல்லாமே சாதாரணம் என்ற நிலைதான் இங்கு வந்து கொண்டிருக்கிறது. அதனால்தான் பெற்றவர்களைப் பற்றிய பெருமிதம் குழந்தைகளுக்கும் இல்லை. குழந்தை

களை வளர்க்க வேண்டிய விதத்தையும் பெற்றோர்கள் காற்றில் பறக்க விட்டு விட்டார்கள்.

போலி கௌரவம், போலி ஆடம்பரம், போலி ஜபர்தஸ்திற்காக இங்கு எவ்வளவு அலட்சியமாகச் செலவு செய்யப்படுகிறது? "என் மகன் இன்ஜினியரிங் படிக்கிறான்" என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். "யுஎஸ்ஏவில் இருக்கான்" என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காகத் தேவையோ, தேவையில்லையோ எத்தனை இலட்சங்கள் செலவு, இழப்பு!

குடும்பமே இங்கு முகமூடிகளை அணிந்து கொண்டு நடமாடுவது போல இருக்கிறது. பெற்றவர்களின் சிந்தனைகளும் மேன்மையாக இருப்பதில்லை. பிள்ளைகளின் போக்கும் நேர்மையாக இருப்பதில்லை. எனவே ஒவ்வொருவரும் முகமூடிகளைப் போட்டுக் கொண்டு அலைகிறார்கள்.

இந்த முகமூடிகள் களையப்பட வேண்டிய காலகட்டம் ஒன்று வருகிறது. ஏதேனும் அவசரம், ஆபத்து, இக்கட்டான சூழ்நிலை இவைகள் ஏற்படும் போது ஒவ்வொருவரின் முகமூடியும் அவிழ்ந்து விடுகிறது. போலி கௌரவத்திற்காக ஆரம்பத்திலிருந்து அன்னிய கலாசாரத்தைப் புகுத்தியவர்கள் பிற்காலத்தில் அன்பிற்காக அவஸ்தைப் படுகிறார்கள்.

உள்ளத் துணிவு, நேர்மை, திடசங்கல்பம் இவையெல்லாம் கொண்டு இரும்பு போல நிற்க வேண்டிய இளைஞர்கள் ஏதோ மயக்கத்திலே வாழ்க்கைச் சிக்கலிலே மாட்டிக் கொண்டு அவதிப்படுகிறார்கள். சிக்கல் மேலும் வெளியே வர முடியாத சிறையாக மாறி விடுவதுதான் பரிதாபத்திற்கு உரியது.

இன்றையச் சூழ்நிலையில் வெளியிலேதான் பல்வேறு விதமாக நாடகமாட வேண்டியுள்ளது. வீட்டிற்குள்ளேயாவது போலி கௌரவம், தேவையற்ற சிந்தனைகள் இவற்றைக் களைந்து உண்மையான அன்பும், அக்கறையும் ஒருவர்பால் ஒருவருக்கு இறுக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

சுற்றுப்புறத் தூய்மை, சுகாதாரம் இதெல்லாம் ரொம்பப் பார்க்கிறோம். ஒரு ஈ பண்டத்தில் உட்கார்ந்து விட்டால் அருவெறுப்பு வருகிறது. ஆனால் எத்தனை ஈக்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் குடும்பத்தை மொய்த்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. வேண்டாம் இந்தக் கொடுமை நமக்கு.

கண்ணை விற்றுச் சித்திரம் வாங்கிய கதைதான். நம் குடும்பத்தின் அற்புதமான பண்புகளைக் கொடுத்து, மலிவான பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வருகிறோம். குடும்பமே சிதறிப் போய் விட்டால் அப்புறம் என்ன நாகரிகம், பண்பாடு இருக்கும்?

இன்றும் அழகிய சித்திரத்தை வீட்டிற்குள் வரையலாம். அதற்குக் கொஞ்சம் கவனமும், கண்காணிப்பும் இருந்தால் போதும். அதற்குத் தேவை தெளிவான சிந்தனை, மனம்!

பிரமாதம்!



☺ மும்பையிலுள்ள ஆர்சிட் பொலி வார்டு என்ற ரெஸ்டாரண்டில் ஒரு புதுமையைப் புகுத்தியிருக்கிறார்கள். சாப்பிட வருபவர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களுக்கு ஆர்டர் தந்து விட்டு, அது அடுத்த 12 நிமிடங்களுக்குள் சர்வ் செய்யப்படவில்லை என்றால், அதுக்கு பில் வசூலிக்கப் படமாட்டாதாம்! இதற்காக மெனுகார்டுடன் ஒரு ஸ்டாப் வாட்சும் வைத்திருக்கிறார்கள். பேரர்களை துரிதமாய் வேலை வாங்கவும், வாடிக்கையாளர்களை கவரவும்தான் இந்த ஐடியாவாம்!

☺ மேற்கு பசிபிக் கடலிலுள்ள 83 தீவுகளில் ஒன்று வானெது (Vanuatu). இங்கு ஒரு தபால் நிலையம் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இதில் செய்தி என்னவென்றால், அந்தத் தபால் நிலையம் இயங்குவது நீருக்கு அடியில்(!) முற்றிலும் ஃபைபர் கிளாஸ் பொருத்தப்பட்ட இந்தத் தபால் நிலையத்தில் தண்ணீரில் நனையாத தபால் கார்டுகளும், தபால் தலைகளும் விற்கப்படுகின்றன. அவற்றை வாங்கி எழுதி போஸ்ட் செய்யலாம்! இதற்கென நான்கு டைவர்களும் பணியிலமர்த்தப்பட்டிருக்கின்றனர்!









☺ போன்சாய்க்குப் பெயர் போன ஜப்பான் நகரம் இப்போது ஒருவர் மட்டும் ஓட்டக்கூடிய போன்சாய் காரை வடிவமைத்திருக்கிறது. மின்சாரத்தால் இயங்கும் இந்தக் கார் சுற்றுலாப் பயணிகளை கவர்வதற்காக இயக்கப்படுகிறது. ஒரு மணி நேரத்திற்கு வாடகை 5,500 யென் (நம் ஊர்ப் பணத்தில் 2 லட்சம்!!!!!!)

☺ இந்திய கிரிக்கெட்டின் அதிரடி ஆட்டக்காரர் சச்சின் டெண்டுல்கர் மும்பையில் 'டெண்டுல்கர்ஸ்' என்ற ரெஸ்டாரெண்டை முதலில் ஆரம்பித்தார். இப்போது புதிதாய் துணிக்கடை தொடங்கியிருக்கிறார். அவரது பிசியான ஷெட்யூல்களுக்கு இடையில் அவ்வப்போது வந்து ஆக்கபூர்வமான டிப்ஸ்களையும் வழங்குவார் என்கிறார் அவரது பிசினெஸ் பார்ட்னரான ரச்சனா நரங்!

☺ தீபா மேத்தா (ஃபயர் புகழ்) அடுத்ததாய் இயக்கப் போகும் படத்திற்கு நாயகி கரீனாகபூர்! கேன்ஸ் நகரில் நடைபெற்ற விருது வழங்கும் விழாவில் கரீனா தான் நடித்த படத்திற்கான விருதைப் பெற மேடையை நோக்கி நடந்து செல்ல, அவர் அப்படி நடந்து போகும் அந்த நடையைப் பார்த்தே தனது அடுத்த படத்திற்கு நாயகி என்று தீபா முடிவெடுத்து விட்டாராம்!

தொகுப்பு :
ஆர். சுந்தரவல்லி

சிநேகிதி

ஆசிரியர்: மஞ்களா ரமேஷ்

ஆகஸ்ட் 2003

விலை ரூ 6/- மட்டும்

மணக்கும் ரசங்கள் 16!
- இணைப்புப் புத்தகம்

- டி.வி.யை விமரிசியுங்கள்;
  - ரூ.1000 மதிப்புள்ள நாயுடுஹால் புடவைகளைப் பரிசாக வெல்லுங்கள்!



- 'ஓஷோ'வே ஔஷதம்!
  - ஷர்மிலியின் பேட்டி

- தென்னிந்திய உணவில் புரதம் சேர்ப்பது எப்படி?
  - புரோட்டீன் சமையல் குறிப்புகள்

ஆறே ரூபாய்க்கு அத்தனையும்.

சர்க்கரை நோய் சந்தேகங்களுக்கு
- டாக்டர் மோகன் பதில்கள்

வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கும் பெண்களுக்கு
- இலவச விளம்பரப்பகுதி

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன், எண்.7, அருணாச்சலபுரம் 2-வது தெரு, அடையாறு, சென்னை-20 Ph: 2491223, 24908529

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயமெல்லாம் விடக்கூடாது!

அட்டை வண்ணப்படம்: ஸ்ரீஹரி



✉ "மானிடம் வெல்லும்" கதையில் காசிக்குச் சென்றால் தனக்குப் பிடித்தமான பண்டங்களை விட்டு விடுவது பற்றிக் கூறி இருப்பது சரியல்ல. கயாவில் சிராத்தம் செய்யும் போதுதான், அக்ஷய வடத்தினடியில் பிண்டம் போட்டு விட்டு, நமக்குப் பிடித்தமான, ஆனால் சிராத்தத்திற்கும் சமைக்கக்கூடிய ஒரு காய், இலை, பழம் இம் மூன்றையும் விட வேண்டுமேயன்றி, உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம் என்று கண்டபடி விடக் கூடாது. நம் காலத்திற்குப் பிறகு நமக்குச் சிராத்தம் செய்யும் போது கூட அந்தக் காய், கனிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

சென்னை - 4, டி.எம். சுந்தரராமன்.

✉ நியூஸ் சாலட் பகுதி படித்ததும் ஒரு மாத பேப்பர்களைப் படித்த திருப்தி ஏற்பட்டது.

சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

✉ கடந்த மூன்று மாதங்கள் இலவச இணைப்புகள் மிகவும் அருமையான பொக்கிஷமாக அமையப் பெற்றுள்ளன. மேலும் பல இலவச இணைப்புகளை எதிர்பார்க்கிறோம்.

வேப்பஞ்சேரி,
ஜெயலெக்ஷ்மி பாலசுப்ரமணியன்.

✉ "100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்" என்று வாழ்த்தும் வகையில் இலவச இணைப்பாக வழங்கி எங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தி விட்டீர்கள். புத்தகத்தில் கண்டவாறு, இயற்கை உணவு, உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, காலத்தே உண்ணும் உணவு (அதுவும் அளவுடன்) போதுமான குடிநீர் என நமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டால், ஆரோக்கியம் நமது கைகளில்தான்.

சென்னை - 87, பி. ரம்யா.

✉ பிரமிட் பற்றிய பல தகவல்களை ஏற்கெனவே படித்திருந்தாலும், அமெரிக்க டாலரில் பிரமிட் செய்தி வியப்பூட்டியது மட்டுமல்ல, யோசிக்கவும் வைத்தது. செவ்வாய் கிரகத்தில் பிரமிட் அமைப்பு கட்டடங்கள் உள்ளன என்ற தகவல் சிலிர்க்கச் செய்தது!

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். கௌரிலக்ஷ்மி.

✉ 'ஒரு அனுபவம் ஒரு பாடம்' விஜயலெட்சுமி ரங்கநாதன் அவர்களின் சோகக் கதை நடுங்க வைத்தது. வளர்ந்து வரும் மருத்துவ வளர்ச்சியின் மீது வைத்த நம்பிக்கைக்குக் கிடைத்த பரிசு இதுதானா?

மேலப்பாதி, என். ராஜலெட்சுமி.

✉ தெய்வீகத் தொடரின் அறிமுகமே அசத்தி விட்டது. அதில், "எந்த ஒரு செய்தியும் விட்டு விடக் கூடாதே" என்ற வரிகளில் வாசகர், வாசகிகள் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை, மரியாதை நன்றாகவே தெரிகிறது. 'ஸ்ரீ' ஜெயிப்பாள்.

திருநெல்வேலி - 2, பி. ஜானகி.

✉ 'மங்கையர் மலர்' எத்தனையோ நல்ல அரிய, விஷயங்களை 'பாஸ்ஆன்' செய்கிறது. சிகரம் வைத்தாற்போல 'குழந்தை சொன்ன கதை' 'ஜஸ்ட் பாஸ் இட் ஆன்'. மெய்சிலிர்த்துப் போனேன். உலகமே அன்புமயமாகி விடும் அற்புதத்தை உள்ளடக்கிய கதை.

சென்னை - 41, ராணி உலகநாதன்.

✉ சகோதரி நளினி கோபால் ஷர்மா எழுதியுள்ள, "தாயை ஏன் ஒதுக்குகிறார்கள்?" நியாயமான கட்டுரை. எனது மனதில் அடிக்கடி எழும் கேள்வி இது. "பூனைக்கு மணியை" யார் கட்டுவது?

மும்பை, ஆர். மீனலதா.

✉ 'தாயை ஏன் ஒதுக்குகிறார்கள்?' என ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். இந்து கலாசாரத்தில் மனைவியை இழந்த கணவனும் மணமேடையில் ஏறி கன்யாதானம் செய்ய முடியாது. இராமர் சீதையின் தங்கப் பிரதிமையை வைத்துத்தான் அஸ்வமேதயாகம் முடித்தார்.

திருவான்மியூர், கீதா



வளர்ச்சிக்கு, புதிய 1-2-3.
மோகனுக்கு 10 மாதமாகிறது. முன்பைவிட அவன் இப்போது சாப்பாட்டில் மிகவும் பிகு செய்கிறான். இப்போது அவனை ஒவ்வொரு முறை உணவையும் எப்படி எதிர்பார்க்க வைக்கலாம்?
மாதமாகிறது அவள்
ண்பதை என்னால் நம்பவே
ல் முளைப்பதோடு,
அவள் விரும்புவதில்லை!
திய சுவைகள் &
டெக்ஸ்சர்கள்
மாதம் முதல்
ற்கள் முளைத்தல் மற்றும் சுவை
னைகள் வளர்ச்சியடைவதற்கு
தவும் விதத்தில் பழம்/காய்கறிகள்
சேர்க்கப்பட்டது.
STAGE 3
சிறந்த சுவை, ஒன்றிணைந்த டெக்ஸ்சர்கள்
10 மாதம் முதல்
புதிய தன்மை (டெக்ஸர்) அளிக்கவும், மென்று உண்ணும் உணர்வை திருப்திபடுத்தவும் பழம்/காய்கறிகள் சேர்க்கப்பட்டது.
வீட் மிக்சட் வெஜிடபிள் மற்றும் வீட் மிக்சட் ப்ரூட் சுவையில் கிடைக்கிறது.
Nestlé CERELAC Wheat STAGE 1
Nestlé CERELAC Dal Palak STAGE 2
Nestlé CERELAC Mixed Fruit STAGE 3
महत्वपूर्ण सूचना : माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरु करें।
he sole source of nourishment for an infant. **How to prepare Cerelac :** Wash your hands before preparing baby's feed. Use
n recommended quantity of Cerelac until pap is smooth. Feed your baby with a clean spoon. Use prepared feed within half an
s most essential for health. Do not use fewer scoops than directed, since diluted feeding will not provide adequate nutrients
Feeding instructions : From 6 months, 5 scoops* of Cerelac in 60ml water. *1 level scoop = 4g approx. 4-5 feeds per day of
n containers) from the date of manufacture. Cerelac comes in 9 different variants. Please refer pack for details.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு புது டிபன் -

ஆலூ பாத்

தேவையான பொருட்கள் :
உருளைக்கிழங்கு பெரியது - 1,
வெங்காயம் - 4
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
லவங்கப்பட்டை - சிறிது,
மசாலா இலை - 1,
சாஜீரா, சிறு சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
கிராம்பு - 4,
முந்திரிப் பருப்பு - 6,
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது.

பொடிக்கு :
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தனியா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 6.
வெள்ளை எள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொப்பரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.



மேற்கூறிய சாமான்களில் மிளகாய் வற்றல் தவிர மற்ற சாமான்களை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய் வற்றலை சற்று எண்ணெயில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

இனி சாதம் சற்று உதிரியாக வடித்துக் கொண்டு ஒரு தட்டில் பரவலாக வைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் நீக்கி துண்டுகளாகச் செய்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பையும் ஒன்றிற்கு 2, 3 துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

இனி வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் லவங்கப் பட்டை, மசாலா இலை, சாஜீரா, கிராம்பு, முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறத்தில் வதக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு உருளைக்கிழங்கையும், மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பையும் போட்டுப் புரட்டி சாதத்தையும் போட்டுத் தளர்வாகக் கிளறி மேலே செய்து வைத்திருக்கும் பொடியையும் போட்டுக் கிளறி இறக்குவதற்கு முன் நெய்யையும் போட்டுக் கிளறி கீழே இறக்கவும். கமகம ஆலூ பாத் தயார். கொத்துமல்லியையும் பொடியாக நறுக்கி மேலே தூவி விட்டால் சுவைக்குச் சுவை கூடும். இப்படியே கத்தரிக்காயை வதக்கி கத்தரிக்காய் சாதம் கூடச் செய்யலாம்.

முன்பே பொடியை அதிகமாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் காலை நேர அவசரத்தில் அவதிப்பட வேண்டாம்.

— பிரபா டாக்கர்.



மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர் -2003

நவராத்திரி

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

துர்கா,
லக்ஷ்மி,
சரஸ்வதி,
நம்மோடு!

சகோதரிகள் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கும் நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்
தெய்வீகத் தேனாகத் தயாராகி வருகிறது!



குதூகலத்திற்கும்
கொண்டாட்டத்திற்கும்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

அக்டோபர் 2003

மங்கையர் மலர்

கண்ணைப் பறிக்கும்



வண்ணச் செய்திகளுடன்!

நான் ஒரு கனவிலிருந்தேன் - கடவுளிடம் பேட்டி எடுப்பது போல!
''குழந்தாய்! என்னைப் பேட்டி எடுக்க விரும்புகிறாயா?'' - கடவுள் கேட்டார்.
''ஆமாம்! உங்களுக்குச் சற்று நேரமிருப்பின்'' - இது நான்.
புன்னகைத்த கடவுள், ''என்னுடைய நேரம் எல்லையில்லாதது. உங்கள் காலக் கணக்குகள் எனக்குக் கிடையாது. என்ன கேட்க விரும்புகிறாய்?'' என்றார்.
''மனிதனிடம் உங்களை ஆச்சர்யப்பட வைத்தது எது?'' - நான்.
''அவர்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் இருக்கும் பொழுது வேகமாய் வளர ஆசைப்படுகிறார்கள்;
வளர்ந்த பின் குழந்தையாயிருக்க ஏங்குகின்றார்கள்;
- ஆரோக்கியத்தை மறந்து செல்வத்தின் பின்னால் ஓடுகிறார்கள்; பின் அதே ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெற, செல்வத்தை எல்லாம் செலவு செய்கிறார்கள்;
நிகழ் காலத்தில் எதிர்காலத்தைப் பற்றி யோசிக்கின்றார்கள், எதிர்காலத்தில் நேற்றைய காலத்தை நினைத்து ஏங்குகின்றனர்; ஆக எதிர்காலம், நிகழ்காலம் இரண்டையும் சேர்த்தே இழக்கின்றனர்.''
- இது கடவுள்.
இருவரும் சிறிது நேரம் மௌனமாயிருந்தோம். கடவுள் மெதுவாய் என் கைகளை வருடிக் கொடுத்தார்;
மெதுவாய்க் கேட்டேன் -



"ஒரு தாயாய் என் குழந்தைக்கு நான் என்ன சொல்ல வேண்டும் தெய்வமே?"

அவர் சொன்னார் -

"கற்றுக் கொடு அவர்களுக்கு -

- அவர்கள் அன்பைக் கொடுத்து கற்றுக் கொள்ளவில்லையானால் அன்பைப் பெற இயலாதவர்களாகிறார்கள்; என்று

- யாருடனும் தன்னையோ, அல்லது தன்னுடன் அடுத்தவர்களையோ ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டாம் என்று;

- மன்னிக்கக் கற்றுக் கொடு! அப்பொழுதுதான் பிறரால் அவர்கள் மன்னிக்கப்படுவார்கள் என்று

- வார்த்தைகளால் புண்படுத்த சில நிமிடம் கூட ஆகாது; ஆனால் அது ஆற பல வருடம் பிடிக்கும் என்று :

- அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும்; அவர்களை விரும்பும், நேசிக்கும் பலருக்கு அந்த அன்பை வெளிப்படுத்தத் தெரியாது என்று;

அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும்; ஒரே விஷயத்தைப் பல மனிதர்கள் வித விதமாய் நோக்குகிறார்கள்; புரிந்து கொள்கிறார்கள் என்று"

சிறிது நேரம் அவர் வார்த்தைகளை அசைபோட்டுக் கொண்டு நெகிழ்ந்திருந்தேன்.

வேறு ஏதாவது சொல்ல விரும்புகிறீர்களா உங்கள் குழந்தைகளுக்கு?" என்று கேட்டேன்.

கடவுள் ஆதுரமாய் என்னை நோக்கிப் புன்னகைத்துக் கொண்டே சொன்னார் :

"நான் எப்பவும் உன்னுடன் இருக்கிறேன் என்பதைத் தெரிந்து கொள் போதும்!"

- இணையத்தில் நான் படித்து ரசித்த யாரோ ஒருவரின் நல்ல சிந்தனைகள்.

- சாரதா கணேஷ்

தலைமுடியில் பிரச்சனை என்று தவிப்பானேன்

டாக்டர்களிடம் கேளுங்கள்!

முற்றிலும் டாக்டர்களால் நடத்தபடும் V-Care ல்
உங்களுடைய முடியின் தன்மையை அறிந்து
அதற்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
இனி உங்களுக்கு முடி பிரச்சனை என்னவானாலும்
V-Care ல் நிரந்தர தீர்வு உள்ளது என சந்தோஷப்படலாம்



Mrs.Praba Reddy

(Member in British Association of Beauty Therapy and Cosmetology)
D.T.E.,B.T.H.D.,M.A.,M.S.,
Dip.In Bridal Dressing(Singapore)
Cinema Secrets
Hollywood Makeup(London)

பொடுகு,புழுவெட்டு

கவலை வேண்டாம் இந்தியாவில்
முதல் முறையாக Hair Scanner
- ரால் பொடுகின் அளவையைப்பார்த்து
பொடுகிற்கு நிரந்தர தீர்வு
அளிக்கப்படுகிறது.

CHENNAI CLINIC:

#15,New Giri Road,G.N.Chetty Road,
(near Apollo Cliniq)T.Nagar,Chennai-17.
Ph:28260064,52125659 Cell:98840 55550

முடி உதிர்தல்

தலைமுடி சாம்பிள் எடுத்து
Scalp Analysis மற்றும்
Tricho Analysis செய்து Trichology"
என்ற Scientific முறையில்
முடி கால்களை வலுப்படுத்தி எந்தவிதமான
முடி உதிர்தல் பிரச்சினைக்கும் தீர்வு
அளிக்கப்படுகிறது.

Praba's Herbal Beauty Clinic

116,Bussy Street,Pondicherry-1
Ph:0413-2348920,21
Cell:98423 33777

Beautician Course

மேலை நாட்டு முறைப்படி
சிறந்த முறையில் பயிற்சி
அளிக்கப்படும்.

HAIR REMOVAL

வேண்டாத ரோமங்களை அகற்ற இந்தியாவில்
முதன்முறையாக லண்டனிலிருந்து
Latest advanced Plasmalite System -
மூலம் நிரந்தரமாக எந்தவித பக்க விளைவுகளு-
மில்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

Sun T.V- யில்

வாரந்தோறும் சனிக்கிழமை
காலை 8.30 மணிக்கு Sun T.V- யில்
"உங்களுக்காக" அழகு குறிப்புகள் பகுதியை
காண தவறாதீர்கள்.

தலை வழுக்கை

தலை வழுக்கை உள்ளவர்களுக்கு
AMERICAN HAIR BONDING & WEAVING
SYSTEM முறைகள் மூலம் நிரந்தர தீர்வு

BABTAC

எமது மற்ற சிகிச்சைகள்:

- உடல் எடையைக் குறைக்க.....
- வேண்டாத ரோமங்களை நீக்க.....
- மார்பகத்தை பெரிதாக்க,சிறிதாக்க...
- அறுவை சிகிச்சையின்றி முகச்சுருக்கம் போக்க
- Acne,பரு,மங்கு,மற்றும் மருநீக்க.....
- முகக்கறுப்பை பொலிவாக்க...
- ஹைடெக்ஃபேஷியல்ஸ்
- பெர்மெனன்ட் மேக்கப்

பார்லர் அறிமுக சலுகை:

வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கு
இணங்க 10.07.2003 அன்று முதல் நாங்கள் திறக்கும்
பியூட்டி பார்லரில் காலை 11 மணியில் இருந்து
மாலை 3 மணிக்குள் வருபவர்களுக்கு
EYE BROWS THREADING
FREE! FREE! FREE!

SPOTLIGHT

உதவத் துடிக்கும் தேவதைகள்!

நாம் பூவுலகில் மட்டும்தானா உதவி பெற முடியும்? மறைந்திருக்கும் உலகங்களில் உதவத் துடிக்கும் தேவதைகள் காத்திருக்கின்றனர், பயன் பெறலாமே!

"நக்க பிரான் அருளால் இங்கு நடைபெறும் உலகங்கள் கணக்கிலவாம்! தொக்கன அண்டங்கள் - வளர் தொகைபல கோடிபல் கோடிகளாம்"

- மகாகவி பாரதியார்

மறைந்திருக்கும் சக்திகள்

லாரிஸா விலன்ஸ்கயா என்ற ரஷியப் பெண்மணி இரும்புத் திரை நாடாக இருந்த ரஷியாவில் நடந்த சைக்கிக் சோதனைகளை வெளி உலகிற்கு எடுத்துக் கூறினார். இவரது சினேகிதி ஒருவர் கையால் தொட்டாலேயே கைப்பைக்குள் ஒளித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்துகளின் நிறங்களைச் சரியாகச் சொல்லி விடுவார்! 'தோல் பார்வை' எனப்படும் இந்தச் சக்தி அபூர்வமானது!

'கண்கள் இல்லாத பார்வை' (Eyeless Sight) பற்றி விரிவான ஆராய்ச்சிகளை நடத்திய டாக்டர் ரஜ்ரன் ரோஸா என்ற பெண்மணியின் கண்களைக் கட்டி வெவ்வேறு வண்ணங்களுடைய ஒளிக்கற்றைகளைக் காட்டி நிறத்தைச் சொல்லச் சொன்னார். ரோஸா அவற்றைச் சரியாகச் சொன்னதோடு மேஜையில் மேல் இருந்த அச்சிடப்பட்ட சிறிய எழுத்துக்களையும் படித்தார்! இதை நேரில் ஆராய வந்த 'லைஃப்' பத்திரிகை நிருபர் தன் விசிட்டிங் கார்டைக் காட்ட அதையும் அப்படியே பார்க்காமல் படித்துச் சொன்னார். இதை 'எக்ஸ் எனர்ஜி' என்று விஞ்ஞானிகள் பெயர் சூட்டினர்.

இப்படிப்பட்ட 'மறைமுக சக்திகள்' எவ்வளவோ உள்ளன என்று விஞ்ஞானிகள் இப்போது கூறுவதோடு சோதனைகள் மூலம் நிரூபித்தும் வருகின்றனர்.

உடலைச் சுற்றிய சக்திப் பட



* ஜியாஃப்ரி ஹாட்சன்

லத்தை விஞ்ஞானிகள் ஒப்புக் கொள்வதோடு அதிர்வுகள் மூலம் ஏற்படும் ஆற்றலை ஆராயும் நூற்றுக்கணக்கான சோதனைகளையும் நடத்தி முடிவுகளைக் கண்டு பிரமித்துள்ளனர்.

டாக்டர் ராவிட்ஜ் சூரியனும், சந்திரனும் மனிதனின் சக்தி களங்களை மாற்றும் ஆற்றல் படைத்தவையாக உள்ளன என்று நிரூபித்து அறிவியல் பத்திரிகைகளில் கட்டுரைகள் எழுதியுள்ளார்.

இப்படி எண்ணற்ற சக்திகள் ஏன், எப்படி ஏற்படுகின்றன என்பதை அவர்களால் இதுவரை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. டாக்டர் வியாசெஸ்லாவ் ஜெய்ட்செவ் இந்திய யோகிகளையும் ராமாயண, மகாபாரத இதிகாசங்களையும் குறிப்பிட்டு, "வானத்து தேவதைகள்" இங்கு வந்திருப்பதோடு இனியும் வருவார்கள் என்று அடித்துக் கூறுகிறார்.

இந்த விஞ்ஞானியின் ஆய்வு பூர்வமான உண்மைக்கு விஞ்ஞானிகள் மத்தியில் வரவேற்பு உள்ளது.

ஸ்டான்போர்ட் ரிஸர்ச் இன்ஸ்டிடியூட்டில் விஞ்ஞானிகள் பஸ்ஸல் டார்க்கும் கெய்த் ஹராரியும் ரிமோட் வியூயிங் எனப்படும் தொலைதூரக் காட்சிகளை மனம் மூலம் அனுப்பி பல மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள ஒருவரை வரைபடமாக வரையச் செய்து பல சோதனைகளை வெற்றிகரமாக நடத்தியுள்ளனர். மனிதன் அறியாத பல்வேறு ஆற்றல் பற்றி இன்று அனைவரும் நாடும் சோதனைச் சாலையாக ஸ்ரீ (Sri-Stanford Research Institute) ஆகி விட்டது.

கண்ணுக்குப் புலனாவதே உண்மை, ஐம்புலன்களால் அறியப்படுவதை மட்டுமே அங்கீகரிக்க முடியும் என்ற அறிவியலின் பழைய கொள்கை மாறி, 'மறைந்திருக்கும் உலகங்கள்' பற்றியும், அங்குள்ள தேவதைகள் பற்றியும், அபூர்வ சக்திகள் பற்றியும் விஞ்ஞான உலகம் அரை மனதோடு பார்க்க ஆரம்பித்திருக்கிறது.

எண்ணற்ற காவல் தேவதைகள்

ஜியாஃப்ரி ஹாட்சன் என்னும் உலகின் பிரபலமான கண்ணுக்குப் புலனாகாத சக்தி பற்றி ஆராயும் நிபுணர் 'The Kingdom of Gods' என்ற தன்னுடைய நூலில் ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் ஒரு அதிதேவதை உண்டு என்கிறார். சமுத்திரம், மலை, நதி, நாடு, நகர் இவற்றைக் காக்கும் தேவதைகளை அவர் வண்ணப்படமாகத் தன் நூலில் சித்திரித்திருக்கிறார்.

வால்மீகி ராமாயணத்தில் இலங்கையைக் காக்கும் தேவதையை அனுமார் சந்தித்ததையும், அர்ஜுனன் சுவர்க்கம் செல்வதற்கு முன் தனக்குத் தவம் செய்ய இடம் அளித்த மலைக்கு நன்றி கூறி விடைபெற்றதையும் நாம் பார்த்தால் இப்படிப்பட்ட ஆதாரங்கள் நம் நூல்களில் ஏராளமாக இருப்பது தெரியவரும்.

மதுரையில் வசிப்போர் மங்கல காரியம் தொடங்கு முன்னர் மீனாட்சி அம்மன் கோவில் வடக்குக் கோபுர முனியாண்டிக்கு காணிக்கை செலுத்திய பின்னரே காரியம் தொடங்குவது போல ஊருக்கு ஊர் காவல் தெய்வ வழிபாடு செய்யாது முன்னோர் ஒரு காரியத்தையும் செய்ய மாட்டார்கள்.

இந்து மதம் 'தேவர்கள்' (பிரகாசிப்பவர்கள் என்று பொருள்) என்றும், கிறிஸ்தவம் ஏஞ்சல்ஸ் என்றும், எகிப்திய மதம் லிபிகாஸ் (இக்தேவதைகள்) என்றும், யூத மதம் செபிராக்கள் என்றும் கூறும். உலகின் அனைத்து மதங்களும் நமக்கு உதவத் துடிக்கும் தேவதைகளைக் குறிப்பிடுகின்றன.

மறைந்திருக்கும் உலகங்கள்

இப்படி தேவதைகள் ஒருபுறம் இருக்க மறைந்திருக்கும் உலகங்களும் ஏராளம் என்கின்றனர் யோகிகள்! Our Sixth Sense என்ற நூலை எழுதிய ரிச்சட் "உண்மையில் நாம் காணும் பௌதிக உலகம் நம்மைச் சுற்றி அதிர்வுகளை அனுப்புகிறது. அவற்றில் சிலவற்றையே நம் புலன்கள் உணர்கின்றன. சிலவற்றை

அறிவியல் உபகரணங்களை உபயோகித்தும் கூட உணர முடியவில்லை. ஆனால் சில மனித மனங்கள் மட்டும் அந்தப் பெரிய உண்மையின் சிறிய திவலைகளை அறிந்து அதன்படி செயலாற்றுகின்றனர்" என்கிறார்.

நாம் காணும் உலகத்தை விட நாம் காணாத உலகங்களை ரிஷிகள், ஞானிகள், யோகிகள் அறிகின்றனர். பராசர முனிவர் ஐந்து வயதில் பிரம்ம லோகம் சென்றிருக்கிறார்.

அர்ஜுனன் இந்திரனின் சாரதியான மாதலியுடன் ரதத்தில் ஏறி 'ஸௌரவீதியில்' நட்சத்திரங்கள் ஜொலிக்க பல உலகங்களைக் கண்டு வியக்கிறான். மாதலியிடம் அவன் கேட்டபோது, "தாமாகவே பிரகாசிக்கும் லோகங்கள் இவை" என்று அவன் பதில் கூறுகிறான். ஆயிரக்கணக்கான யோகிகள், கந்தர்வர்கள் ஜொலிப்பதைப் பார்த்த அவனிடம் மாதலி, "இவர்களையே பூமியிலிருந்து நட்சத்திரங்களாகப் பார்க்கிறாய்" என்று கூறுகிறான். பிறகு சுவர்க்க லோகத்தை அர்ஜுனன் பார்த்ததை வனபர்வம் 42, 43ம் அத்தியாயங்கள் விவரிப்பதைப் படிப்பதே ஒரு சுகமான அனுபவம்!

உதவத் துடிக்கும் தேவதைகள்

உண்மையில் மறைந்திருக்கும் இந்த உலகங்களில் உள்ள நல்ல சக்திகளுடன் கூடிய தேவதைகள் அனைத்தும் மனிதனுக்கு உதவத் துடிக்கின்றன. ரிக் வேதத்தில் வியாதிகளைப் போக்கவல்ல மந்திரமான 'உதயந் அத்ய' என்ற மந்திரம் சூரியனை 'மித்ரன்' - நண்பன் என்று குறிப்பிட்டு உடல் நோய்களைப் போக்க வேண்டுகிறது.

ஸ்வஸ்தி ந இந்த்ரோ வ்ருத்தச்ரவா :
(இந்திரன் நமக்கு மங்களம்
நல்குவானாகுக)
ஸ்வஸ்தி ந : பூஷா விச்வவேதா :
(எல்லாமறிந்த பூஷா என்ற சூரியன்
நமக்கு மங்களம் நல்குவானாகுக)
ஸ்வஸ்தி நஸ்தார்க்ஷ்யோ அரிஷ்டநேமி :

(பழுதடையா தேர்ச்சக்கர உருளையோடு என்றும் தடைப்படாத சஞ்சாரத்தை உடைய கருடபகவான் நமக்கு மங்களம் நல்குவானாகுக)

என்று தேவர்கள் அனைவரும் நமக்கு நலம் தரட்டும் என்று வேண்டும் மந்திரம் அர்த்தமுள்ள மந்திரமாக இருக்கிறது. இதைப் போன்ற நூற்றுக்கணக்கான மந்திரங்கள் உதவுவதற்காக உள்ள தேவதைகளை நாம் அணுக வேண்டிய முறைகளைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றன!

ரிக் வேதம் முதல் மண்டலம் 17வது அனுவாகம் அச்வினி தேவர்களைப் பற்றிய கதைகளைக் கூறுகிறது. இவை மனிதர்களுக்கு வலிய வந்து உதவி செய்யத் துடிக்கின்றன!

யஜுர் வேதமும் பல தேவதைகளும் நமக்கு உதவி செய்யத் துடிப்பதை எடுத்துக் கூறுகிறது.

கீதையில் (அத்தியாயம் 3 : சுலோகம் 11, 12) கிருஷ்ண பரமாத்மா, "தேவர்களை நீங்கள் ஆராதியுங்கள்; அவர்கள் உங்களுக்கு இஷ்டப்பட்ட போகங்களை அளிப்பார்கள்" (பரஸ்பரம் பாவயந்த! இஷ்டான் போகான் தாஸ்யந்த!!) என்று அறிவுறுத்துகிறார்.

பூஜைக்கு உபயோகித்த மஞ்சள் பொடி (தண்ணீர் கலந்த கலவை) நிறைய இருந்தது. வெளியில் வைத்தால் கறுப்பாகி வீண் ஆகி விட்டது. என் அம்மாவின் அறிவுரைப்படி மீந்து போன மஞ்சள் பொடி கலவையை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகித்தேன். ஒரு வாரமாகியும் கறுக்காமல் அன்று கலந்தது போலவே ஃப்ரெஷ்ஷாக இருந்தது.

- வைதேகி ரமணி.



சமையலறையின் புதிய உதவியாளர்!



நான் சும்மா நிற்கும் ஃப்ரிட்ஜ் ஸ்டெபிலைசரையும் வேலை வாங்குவேன்! நீங்களும்தான்!

பிஸ்கெட், சிப்ஸ் நமுத்து விட்டதா? எறும்பு வந்து விட்டதா? ஸ்டெபிலைசர் மேல் வையுங்கள். சற்று நேரம் கழித்துப் பாருங்கள்.

காலையில் ஊற்றிய தயிர் மதியம் ரெடியாகணுமா? தூக்கி வையுங்கள் உரை ஊற்றியதும் ஸ்டெபிலைசர் மேல்.

இரவு ஆட்டின மாவு காலையில் வேண்டுமா? (அ) காலையில் ஆட்டிய மாவு மாலையில் வேண்டுமா? புளிக்கவில்லையா? சிறு பாத்திரமாயிருந்தால் ஸ்டெபிலைசர் மேல் வையுங்கள். பெரிய பாத்திரம் என்றால் ஃப்ரிட்ஜ்ஜின் பின்புறம் கம்ப்ரஸர் பக்கமாக வைத்து விடுங்கள். மாவோ, பாலோ தேவைக்கேற்ப ரெடியாகி விடும்.

குருமாவுக்கு அரைக்கப் போகிறீர்களா? கசகசாவை முதலில் ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு ஸ்டெபிலைசர் மேல் வைத்து விட்டுத் தேங்காயைத் துருவி, மற்ற சாமான்களைத் தயார் செய்து கொண்டு அரைக்கும் போது எடுத்தால் மொறுமொறுப்பாகி இருக்கும்! முதலில் கசகசாவை உலர் ஜாடியில் போட்டு அரைத்து பின் மற்ற சாமான்களைச் சேர்த்து அரைக்கவும்.

கட்லெட்டுக்கு பிரட் ஆக இருக்கிறது. மொறுமொறுக்க வேண்டுமா? வைத்து விடுங்கள் நம் ஸ்டெபிலைசர் மேல்.

என்ன, உங்கள் ஸ்டெபிலைசர் இனி உங்களுக்குக் கிச்சன் அஸிஸ்டெண்ட்தானே!

- கே. எஸ். லக்ஷ்மி.

ஏற்றம் பெற ஏற்ற வழிபாடு

எண்ணற்ற சக்திகளுடன் தேவதைகள் தயாராக இருக்க நாம் செல்வம் வேண்டுமெனில் ஸ்ரீ சூக்தத்தையும், எதிரிகளைச் செயல்படாமல் இருக்கவோ அல்லது அவர்களின் செயல்கள் நம் மீது பயனில்லாமல் போகச் செய்யவோ துர்க்கா சூக்தத்தையும், நமக்கு நல்ல புத்திக்கூர்மையும் ஞாபக சக்தி மற்றும் மேதா சக்தி வளர மேதா சூக்தத்தையும் சொல்லி வழிபடலாம். விநாயக வழிபாடு வீரம், திரம், ஞானம், தமிழ்ப் புலமை தரவும் வழி செய்யும். சிவ, விஷ்ணு வழிபாடு இகம் மற்றும் பரம் இரண்டிலும் நலம் தரும் என்று அனுபவித்து உணர்ந்த ரிஷிகள் கூறி உள்ளனர்.

நாமும் உதவி பெறலாம்!

ஆனால் காணமுடியா உலகில் உள்ள தேவதைகள் எனக்கு உதவி செய்ய வரவில்லையே என்று அங்கலாய்ப்பவருக்கு ரமண மகரிஷி வாழ்வில் நடந்த சம்பவம் விளக்கம் தரும்!

ரமண மகரிஷியை அணுகிய அவரது அணுக்கத் தொண்டர் ஒருவர், "மகரிஷியே! கடவுள் உண்மையிலேயே கருணை உள்ளவர்தானா?" என்றார். "ஆம்" என்றார் மகரிஷி. "அவர் கருணை மழை எல்லோரிடமும் பொழிகிறதா?" என்று மீண்டும் வினவினார் அவர். "ஆம்" என்றார் மகரிஷி! "அப்படியானால் எனக்கு மட்டும் அவர் கருணை மழை பொழிவது ஏன் தெரியவில்லை" என்று கேட்டார் அவர்.

"அப்பனே! நீ பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து வைத்திருக்கிறாயே! அதனால் அல்லவா உன்னால் கருணையை உணர முடியவில்லை! பாத்திரத்தை நிமிர்த்தி வை" என்று பதிலிறுத்தார் ரமணர்!

தேவதைகளின் கருணை மழையை ஏற்க நம் தூய மனம் என்னும் பாத்திரத்தைத் திறந்து வைப்பதே அதைப் பெற்று அனுபவிப்பதற்கான ஒரே வழி!

"வேண்டிடில் மேலுலகும் எளிதாகும்" என்பது ஆழ்வாரின் அருள்வாக்கு!

— எஸ். நாகராஜன்



தொலைதூர கிராமத்தில்
ஒரு குழந்தையின்
வாழ்க்கையை மாற்ற
நீங்கள் உதவ முடியும்.
எப்படி?

மார்ச் 22, 1954. ஒரு மைல்கல் நாள். அன்றைய தினம், காஞ்சிகாமகோடி பீடம் பரமாச்சார்யார் ஜகத்குரு **"ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள்"** காஞ்சிபுரத்தில் ஓர் இளைஞரின் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்தார். அன்றைய தினம், இவ்வாறு சன்யாஸ நெறிப்பாதைக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்ட இளைஞர் சுப்ரமணியம், ஜகத்குரு **"ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி"** ஸ்வாமிகளாக உருவெடுத்து தன்னுடைய கருணை வழிப் பயணத்தைத் துவங்கினார். இன்று எல்லோருடைய பக்திக்கும், மதிப்பிற்கும், அன்பிற்கும் உரியவராக ஸ்ரீ பெரியவர்கள் திகழ்கிறார்கள்.

எனவே இது ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் பீடாரோஹண ஸ்வர்ண ஜெயந்தி மஹோத்ஸவ ஆண்டாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

அதைத் தொடர்ந்தது ஒரு தெய்வீக வரலாறு.

கடந்த அரை நூற்றாண்டாக, ஸ்ரீ பெரியவர்களின் பாதங்கள் நம்நாட்டில் படாத இடமே இல்லை என்று சொல்லும் அளவுக்கு பத்து லட்சம் கிலோ மீட்டருக்கும் அதிகமாக பயணம் செய்துள்ளார். 3000க்கும் மேற்பட்ட கிராமங்கள் நகரங்கள், பெருநகரங்களுக்கு வருகை புரிந்துள்ளார். லட்சக்கணக்கானோரை சந்தித்து ஆசி வழங்கியுள்ளார்.

ஸ்ரீ பெரியவர்கள், மக்களுக்கு நாம் இரு வழிகளில் உதவ வேண்டும் என்று உளமார என்னுகிறார். முதலாவது மக்களின் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு உதவுதல். இரண்டாவதாக, மக்களின் கல்வி அறிவு, சுகாதாரம் மற்றும் சமூக நலம் ஆகிய துறைகளிலும் நம்முடைய உதவி முக்கியமானது. எனவேதான் தர்ம நெறித் தத்துவத்தை நாடெங்கும் பரப்புதல், பழைய கோவில்களுக்கு புத்துயிர் அளித்தல், வேத பாடசாலைகளை நிறுவுதல், வேத வித்தகர்களை ஊக்குவித்தல் ஆகியவற்றில் அவருடைய தளராத முயற்சிகளை தவிர தன்னுடைய பக்த கோடிப் பெருமக்கள் கிராமப்புற சுகாதாரம், கல்வி, குழந்தை நலம், முதியோர் இல்லங்கள், அனாதை இல்லங்கள், தாய்மைப் பராமரிப்பு ஊனமுற்றோருக்கு உதவி மற்றும் மறுவாழ்வு ஆகிய வழிகளில் தங்கள் முயற்சிகளை செலவிட வலியுறுத்துகிறார்.

ரூ.5000, ரூ.500, ரூ.50, எதுவானாலும் நீங்கள் பங்கேற்பதுதான் முக்கியம்.

ஸ்ரீ பெரியவர்களின் வார்த்தைகளில் கூறுவது என்னவென்றால் "ஏழைகள், ஆதரவற்றவர்கள், தாழ்த்தப்பட்டோர் ஆகியோரின் சேவையில் உணவு, இடம் மருந்துகள் மற்றும் கல்வி மூலம் நீங்கள் உதவும்போது நீங்கள் எனக்கே சேவை செய்கிறீர்கள்".

மக்களின் நலத்திற்காக ஸ்ரீ பெரியவர்களின் மனதில் தோன்றும் பல்வேறு திட்டங்களை ஆதரித்து அவற்றை நிறைவேற்ற, எவ்வளவு சிறிய அளவானாலும் சரி, நீங்கள் உங்கள் காணிக்கையை "குரு பாத காணிக்கை" க்கு அளிக்குமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இன்றே செயல்படுங்கள். "குரு பாத காணிக்கை" என்ற பெயரில் உங்கள் செக் / டிமாண்ட் டிராப்டை அனுப்புங்கள். உறையின் மீது 'குரு பாத காணிக்கை' என்று குறிப்பிடுங்கள்.

விசேஷ பிரசாதங்கள் : உங்கள் காணிக்கையை இன்றே அனுப்பி ஆகஸ்ட் 12, 2003 அன்று காஞ்சிபுரத்தில் நடைபெறவுள்ள ஸ்ரீ பெரியவர்களின் 69வது ஜெயந்தி (பிறந்ததினம்) விழாவில் நடைபெறும் சமஷ்டி பாத பூஜையில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ பெரியவர்களின் ஆசியுடன் பிரசாதங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அடுத்த 12 மாதங்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் ஜன்ம நட்சத்திரமாகிய அவிட்ட நட்சத்திரத்தன்று சமஸ்தி பாத பூஜை நிகழ்த்தப்படும்.

இந்த நல்ல செய்தியை பரப்புங்கள். உங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் இவ்வாறு கூடுமானவரை இந்த நல்லகாரிய செய்தியை பரப்புங்கள்.

உங்கள் காணிக்கையை 'குரு பாத காணிக்கை' என்ற பெயரில் அனுப்புங்கள். உங்கள் செக்/டிமாண்ட் டிராப்ட்களை 'ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிஜி பீடரோஹண ஸ்வர்ண ஜெயந்தி மஹோத்ஸவ ட்ரஸ்ட்' என்று குறிப்பிட்டு தபால் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

காஞ்சிபுரம் : ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம், 1, சாலைத் தெரு, காஞ்சிபுரம் –631502.

மும்பை : 1 மற்றும் 4, கைலாஸ் பவன், ப்ளாட் 258, சியான் ரோட், சியான் (மேற்கு), மும்பை – 400 022

அனைத்து காணிக்கைகளுக்கும் வருமானவரி சட்டத்தின் கீழ் 80ஜி வரி விலக்கு உண்டு.



குரு பாத காணிக்கை – மஹா குருவின் பாதங்களில் ஒரு சமர்ப்பணம்

வண்ண வண்ண ப்ளாக் ப்ரிண்டிங்





கவிதா. அவள் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் இரட்டை வால்.

அன்று, கணக்கு ஹோம்வொர்க் செய்து (செய்ய முயன்று) கொண்டிருக்கும் போது, ரொம்பவே போர் அடித்தது...

வெய்யில் வேளை.

வியர்வை கசகசத்தது.

என்ன செய்யலாம் என்று கையும் காலும் அலைந்தன...

நன்கு தேய்ந்து கிட்டத்தட்ட வட்ட வடிவமாகவே உருமாறிய ரப்பரை பென்சில் பாக்சிலிருந்து எடுத்தாள். தலையில் நன்கு தேய்த்தாள்.

அம்மா காலையில் தடவிய தேங்காய் எண்ணெய் ரப்பரின் ஒரு பகுதியில் ஒட்டிக் கொண்டு வந்தது.

அந்த ரப்பரை அப்படியே 'பச்சக்' என்று கணக்கு நோட்டில் அழுத்த -

எண்ணெயில் தோய்ந்த ரப்பரின் வடிவம் நோட் புக்கில் விழுந்தது.

அந்த வடிவம் கொடுத்த சந்தோஷத்தில் இதையே மேலும் சில முறைகள் செய்தாள்.

அந்தப் பக்கம் முழுவதும் பலவித வடிவங்களில் ரப்பர் வடிவில் எண்ணெய் டிசைன்!

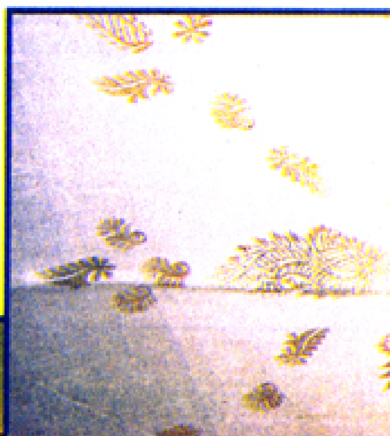
கணக்கு நோட்டில் மாடர்ன் ஆர்ட்!

அடுத்த நாள்,

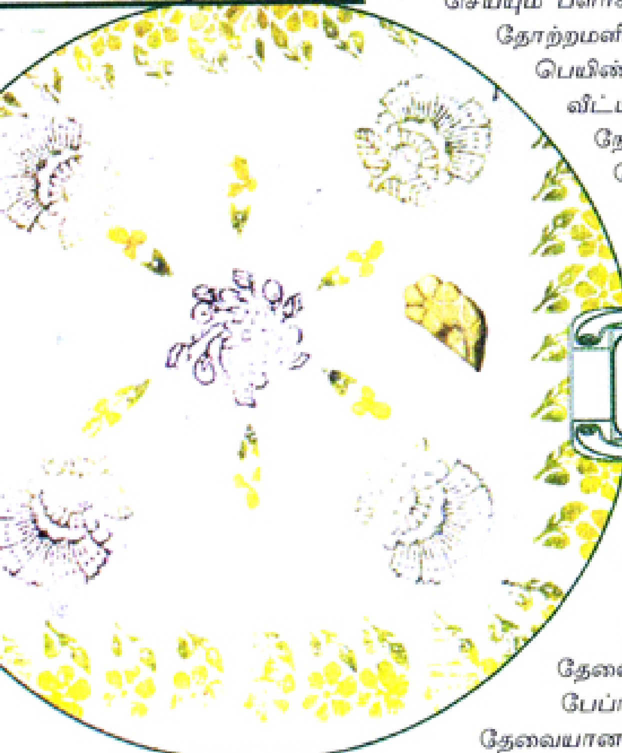
பள்ளிக்கூடத்தில் கவிதாவுக்கு பனிஷ்மெண்ட் கிடைத்தது வேறு விஷயம் - அதற்கும் இந்தக் கட்டுரைக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை.

கவிதாவுக்கு அப்போது தெரியவில்லை.

தான் எண்ணெயைத் தொட்டு ரப்பரால் நோட்டில்







அழுத்தியதுதான் ப்ளாக் ப்ரிண்டிங் கலையின் பால பாடம் என்பது.

நம் அனைவரிடமும் ஏதாவது ஒரு ப்ளாக் ப்ரிண்ட் செய்யப்பட்ட புடவையோ, சல்வாரோ கட்டாயம் இருக்கும்.

அதைப் போல நாமும் வீட்டிலேயே சுலபமாக ப்ளாக் ப்ரிண்ட் செய்யலாம். 'டெக்ஸ்டைல் டை'களை உபயோகித்துச் செய்யும் ப்ளாக் ப்ரிண்ட்டிங் போலவே தோற்றமளிக்கக்கூடிய, பேப்ரிக் பெயிண்ட்களால் நாமே வீட்டிலேயே ஓரிரு மணி நேரத்தில் ஒரு அழகிய சேலை அல்லது சல்வார் துப்பட்டாவுக்கு ப்ளாக் ப்ரிண்டிங் செய்து விட முடியும்.

உஷா ஸ்ரீகுமார்

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

துணி - கஞ்சி நீக்கியது, ப்ளாக்குகள் - தேவையான டிசைன்களில், பேப்ரிக் பெயிண்ட்டுகள் - தேவையான நிறங்களில், பழைய செய்தித்தாள்கள், வேஸ்ட் துணி.



செய்முறை :

1. துணியில் ப்ரிண்ட் வர வேண்டிய இடங்களை முதலிலேயே திட்டமிட்டு மார்க் செய்யவும்.

2. துணியை நன்கு இஸ்திரி செய்து சுருக்கமின்றி செய்தித்தாள் மீது பரப்பவும்.

3. சுத்தமான ப்ளாக்குகளை (அச்சு) எடுக்கவும். (இவ்வகை ப்ளாக்குகள் ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்களிலும், சாயங்கள் விற்கும் இடங்களிலும் கிடைக்கும். நீங்கள் வரைந்து தரும் டிசைனுக்கு ஏற்பவும் ப்ளாக் செய்து தருபவர்கள் உண்டு).

4. ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்டை ப்ளாக் மீது பூசி அதைத் துணியில் மார்க் செய்யப்பட்ட இடங்களில் வைத்து அழுத்தவும்.

உங்கள் கற்பனைக்கேற்றபடி வண்ணங்கள், விதவிதமான ப்ளாக்குகள் உபயோகித்து பலவித அற்புத டிசைன்களை நீங்களே உருவாக்கலாம்.

ப்ரிண்ட் செய்த துணியை நான்கு நாட்கள் காய விட்டு 'ரிவர்ஸ் சைடில்' இஸ்திரி போடவும்.

• முதலில் அச்சு தேவையான வடிவில் விழுகிறதா என்பதை ஒரு வேஸ்ட் துணியில் செய்து பார்க்கவும்.

• எடுத்தவுடனே புடவை, பெட்ஷீட் என்று 'மெகா' சைஸில் செய்வதற்குப் பதில் சிறிய டீ ஷர்ட், ஃப்ராக், குஷன் கவர், டேபிள் க்ளாத் போன்றவற்றில் செய்து பழகவும்.

இதே ப்ளாக் பிரிண்ட்டிங்கின் ஒரு எளிய மாற்று முறைதான் வெஜ்டபிள் ப்ரிண்டிங்.

இதில் ப்ளாக்குகளுக்குப் பதில் அரிந்த காய் வகைகளைப் பயன்படுத்துவோம்.

• வெண்டைக்காயைப் பாதியாக நறுக்கி அதை ஃபேப்ரிக் பெயின்ட்டில் தோய்த்து ப்ரிண்ட் செய்தால் அழகான டிசைன் ரெடி!

இது பார்டருக்கு அழகாக இருக்கும்.

• பாதியாக நறுக்கப்பட்ட பெரிய வெங்காயம் (நீளவாக்கில்) பூவாக ப்ரிண்ட் செய்யும்.

• பாதியாக நறுக்கப்பட்ட உருளைக்கிழங்கில் நீங்களே சிறு ஊசி அல்லது ப்ளேடு கொண்டு குடைந்து டிசைன்களை உருவாக்கி, அவற்றால் ப்ளாக் ப்ரிண்ட் செய்யலாம்.

• பாதியாக்கிய பீன்ஸால் ப்ரிண்ட செய்ய அழகிய சிறு இலை வடிவம் கிடைக்கும்.

• காய்களால் ப்ரிண்ட் செய்யும் முன் அரிந்த காயைச் சிறிது நேரம் ஈரம் போகக் காயவிடுவது நல்லது.

செய்து பாருங்களேன்.

குழந்தைகள் பரீட்சைக்கு எடுத்துச் செல்லும் அட்டையில் சுத்தமான வெள்ளைத் தாளை ஒட்டி அதில் கறுப்பு மையினால் போதிய இடைவெளி விட்டு வரிவரியாகக் கோடுகள் போட்டுக் கொடுத்தால் (அல்லது கம்ப்யூட்டரிலும் போடலாம்) அதன் மேல் வெள்ளைத்தாளை வைத்து எழுதும் குழந்தைகள், வாக்கியங்களை நேராக, சீராக, ஒழுங்காக எழுத சௌகரியமாக இருக்கும்.

- ஜோதிபாய்.





நவசக்தி
மஹா யாகம்

நவராத்திரியை முன்னிட்டு 27-9-2003 முதல் 5-10-2003 வரை ஒன்பது நாட்களும் நவ சக்திகளை குறித்து மாபெரும் யாகம் கொல்லிமலையில் நடைபெற உள்ளது. 108 கலசங்களில் நவசக்திகளும் ஆவாஹனம் செய்யப்பட்டு தினம் 1008 மந்திர ஆகுதிகளுடன் சித்தர்கள் முறைப்படி யாகம் செய்யப்படவிருக்கிறது.

தனம், தான்யம், கல்வி, தொழில், திருமணம், புத்திரப்பேறு, கலை, மற்றும் யோக ஞானங்களில் ஏற்படும் தடைகளை நீக்கி வளம் ஏற்படுத்தி தரும் இம் மஹாயாகம் சிறந்த மூலிகைகளினாலும், பிரத்யேக ஆகுதி பொருட்களை கொண்டும் நடத்தப்பட உள்ளது.

இம் மஹாயாகத்தை, ஸ்ரீ ஸ்வர்ணாகர்ஷண பைரவ பீடம் ஞானாஸ்ரமத்தின் நிறுவனர் ஸ்ரீ சுக்ராபதி சித்தர் அவர்கள் முன்னிலையில் நடத்துகின்றது. இம் மஹா யாகத்தில் உங்கள் பெயர், ராசி, நட்சத்திரத்திற்கு சங்கல்பம் செய்யப்படும். மேலும் பிரத்யேக கார்ய ஸித்தியை விரும்பும் அன்பர்களுக்கு அவரவர் நட்சத்திர அதி தேவதைகளை ஆவாஹனம் செய்யப்பட்ட தனித்த கார்ய ஸித்தி கவசம் ஒன்றும் ஒன்பது நாள் யாகத்திலும் வைக்கப்படும். மிகச் சிறப்புடைய இந் நவசக்தி மஹா யாகத்தில் அனைவரும் பங்கு பெற்று அம்பாளின் திருவருளை பெற வேண்டுகிறோம்.

ஒரு நாள் யாகத்திற்கு சங்கல்ப கட்டணம் ரூபாய் 125

(பிரசாதம் மற்றும் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ சக்ர யந்திரம் கூரியரில் அனுப்பப்படும்)

ஒன்பது நாள் யாகத்திற்கும் சங்கல்ப கட்டணம் ரூபாய் 600

(பிரசாதம் மற்றும் பூஜிக்கப்பட்ட மஹா மேரு கூரியரில் அனுப்பப்படும்)

கார்யஸித்தி கவசம் வேண்டுபவர்கள் நீங்கள் விரும்பும் கார்ய ஸித்தியை குறிப்பிட்டு, பெயர், ராசி, நட்சத்திரத்துடன் ரூபாய் 275 அனுப்பினால் கவசமும் பிரசாதமும் கூரியரில் அனுப்பப்படும்.

உங்கள் முழு முகவரியுடன் பெயர், ராசி, நட்சத்திரத்தை தெளிவாக ஒரு தனி வெள்ளைத் தாளில் எழுதி கட்டணங்களை M.O / டிடி / செக்குடன் கூரியர் செலவும் சேர்த்து அனுப்பவும். கூரியர் செலவு சென்னை-ரூ20, தென்னிந்திய நாடுகள் ரூ50. வட நாடு-ரூ75

குறிப்பு- விருப்பமுள்ளவர்கள் *பஞ்சமி 30-09-2003*, மற்றும் *அஷ்டமி 3-10-2003* நீங்கலாக மற்ற 7 நாட்கள் நடைபெறும் யாகத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாள் யாகத்தை தங்கள் சொந்த செலவில் தனித்தோ (அ) குழுவாகவோ சேர்ந்து செய்யலாம். விபரங்களுக்கு கடிதம் (அ) தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சங்கல்பம் செய்யும் சென்னை அன்பர்கள் யாகத்தில் நேரில் கலந்து பயன்பெறும் பொருட்டு ஒன்பதாம் நாள் நடைபெறும் யாகத்திற்கு ஸ்ரீ ஸ்வர்ணாகர்ஷண பைரவ பீடம் உங்களை அழைத்து செல்கிறது. கலந்து கொள்ள விரும்பும் அன்பர்கள் ரூபாய் **750** ஐ அலுவலகத்தில் செலுத்தி பெயரை முன் பதிவு செய்து கொள்ளவும். இக் கட்டணம் போக்குவரத்து, உணவு மற்றும் தங்கும் வசதியுடன் கூடியது.

கட்டணங்களை செலுத்த வேண்டிய கடைசி நாள் 31-08-2003

M.O / டிடி / செக் அனுப்ப வேண்டிய அலுவலக முகவரி

ஸ்ரீ ஸ்வர்ணாகர்ஷண பைரவ பீடம்

எண்–5/3, பொழிச்சலூர் மெயின் ரோடு, நேருநகர்,
பொழிச்சலூர், சென்னை–74.
போன்-044-5611510, 0-98401 96256.





என் மகன்!

இக் காலத்தில் படிக்கும் பெண்கள், ''எனக்கு வெந்நீர் போடக் கூடத் தெரியாது, நேரமில்லை'' என்று கூறி பந்தா பண்ணும் போது, என் மகன் வெங்கடேஷ், குக்கர் வைத்தல், தோசை, ஆம்லெட் செய்தல், உப்புமா செய்தல் என தூள் கிளப்புவான். விருந்தினர் வரும் போது வீட்டை ஒழுங்கு பண்ணி அலங்காரமாக வைப்பான்.

வந்தவர்களை வரவேற்று, அவர்களிடம் மரியாதை நிமித்தம் ஓரிரு வார்த்தைகள் பேசவும் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். மற்றும் ஊருக்குப் போகும் போதோ, ஃபோன்கால் வந்தாலோ (உறவினர்களிடம்) அவர்களிடம் என்னென்ன கேட்க வேண்டுமோ (உடல்நிலை பற்றி, குழந்தைகள் படிப்பு, மற்றும் இதுபோன்ற) அனைத்தையும் கேட்பான். நம் வீட்டுக்கு யார் வந்தால் நமக்கென்ன என்று ஒதுங்கிப் போகாமல், என் தோழிகள் வந்தாலும் 'ஹலோ' சொல்வான்.

யார் வீட்டுக்குச் சென்றாலும் அந்த வீட்டுக்கு (பழக்கவழக்கங்கள், சமையல் மற்றும் குழந்தைகளுடன்) 'அட்ஜெஸ்ட்' செய்து போகவும் கூறியுள்ளேன். அதனால் தான் நான் ஒரு மாதம் உடல்நிலை மிகவும் முடியாமல், சென்னை வந்து சிகிச்சை எடுத்த போது, அவனை என் தோழி வீட்டில் விட்டுப் போக முடிந்தது.

- சாந்தி குணசேகரன்,
மும்பை - 66.



மகனைப் பற்றி ஒரே பெருமை சாந்திக்கு! உங்கள் பிள்ளை பெருமையை நீங்களும் சொல்லலாம்.



நட்பு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

அம்புஜம்,
சென்னை - 80.

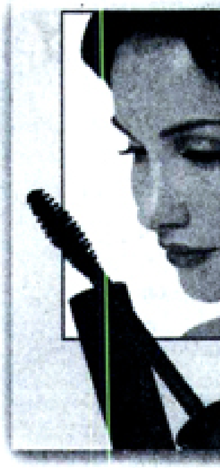
எனக்கு 70 வயதாகிறது. இரயில்வேயில் வேலை செய்து ஓய்வு பெற்றவள். நான், மகன், மருமகள், பேரன், பேத்தி இவர்களுடன் இருந்து வருகிறேன். அவர்கள் டீ.வி.யில் போடும் நிகழ்ச்சிகளை என்னால் பார்க்க முடியவில்லை. பி.பி., ஷுகர் போன்ற உபாதைகள் இருப்பதால் கடினமான வீட்டு வேலைகள் செய்வதற்கோ, தனியாக வெளிவாசலுக்குச் சென்று வரவோ இயலாதவளாக இருக்கிறேன். என் அன்றாடப் பொழுதைப் பயனுள்ள தாகக் கழிக்க தங்களுடைய ஆலோசனையைக் கூறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பொழுதைப் 'பயனுள்ளதாக'க் கழிக்க விரும்பும் உங்களுக்கு ஒரு நமஸ்காரம்! நீங்கள் அறிந்த கோலங்கள் முதல் அனுபவங்கள் வரை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதலாம். உங்கள் குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பொக்கிஷமாக இருக்கும். வீட்டிலேயே செடிகளை வளர்க்கலாம். அதனுடைய ஒவ்வொரு வளர்ச்சியும் பார்த்துப் பார்த்து ரசிக்க அற்புதமாக இருக்கும்.

அழகாகத் துணிகளை மடித்து அவரவர் இடத்தில் வைக்கலாம். பேரன் பேத்திகளுக்கு இதுபோன்று சிறு சிறு தேவைகளைச் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றிற்கு அரைமணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை என வைத்துக் கொண்டால் இனிமையாகப் பொழுதுபோகும். உங்கள் குடும்பத்தவருக்கு நீங்கள் இனிமையானவர் ஆகி விடுவீர்கள். உங்கள் வட்டத்தை மெல்ல மெல்ல பெரிதுபடுத்திக் கொண்டே போகலாம்.

ஆர். நரசிம்மன், சென்னை - 88.

பல சமயங்கள் தங்களுக்கு எழுதலாம் என்று தோன்றும். ஆனால் எனக்குத் தெரிந்தவரை கட்டுரைகள் அன்றி வேறு கடிதங்களோ, குறிப்புகளோ ஆண் வாசகர்களிடமிருந்து வந்துள்ளதா என்று தெரியவில்லை. கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் "நட்பு வட்டத்திலும்" "சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்"





உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

என்று போட்டு விட்டீர்கள்.

சகோதரர்கள் இந்தக் கலந்துரையாடலில் கலந்து கொள்ளக் கூடாதா?

ஸாரி, தாராளமாகக் கலந்து கொள்ளலாம். நிறைய சகோதரர்கள் எழுதுகிறார்கள், பிரசுரிக்கவும் செய்கிறோம். சரி, தலைப்பை மாற்றியாகி விட்டது. கவனித்தீர்களா?

விஜயலட்சுமி, பெங்களூர் - 21.

பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா பேஸ்ட் போன்ற காஸ்ட்லி அயிட்டங்களை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் சரும நிறம் மேம்படும் என ஆயுர்வேதம் தரும் அழகு சிகிச்சை கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. உங்கள் இதழைப் படிக்கும் பெண்களில் பெரும்பான்மையினர் நடுத்தரவர்க்கப் பெண்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் இது கட்டுப்படியாகுமா?

இன்றைய அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிப்பாளர்களின் இலட்சியமே இந்திய மார்க்கெட்டைப் பிடிப்பதுதான். கோடிக்கணக்கில் இங்கு அழகு சாதனப் பொருட்கள் விற்பனையாகின்றன. ஒவ்வொன்றின் விலையும் நூற்றுக்கணக்கில்!

வீட்டில் செய்து கொள்ளும் மருத்துவ ரீதியான அழகுக் குறிப்புகள் சில பத்து ரூபாய்களில் அடங்கி விடும்.

அது சரி, காஸ்ட்லியாக செய்து கொள்ள விரும்பும் பெண்களுக்கு அப்படி. அதே சமயம் நாம் உண்ணும் உணவின் மூலமாகவே நம் அழகு, ஆரோக்கியம் மேம்படும் என துணுக்குச் செய்தி முதல் இணைப்புப் புத்தகம் வரை நம் மலரில் வருகிறதே, அதையும் படியுங்கள். மூன்று ரூபாய்க் கீரை, ஒரு ரூபாய் பழம், இவையெல்லாமே அழகுக்கு ஆதாரமானவைதான்.



எம். புவனா, திருச்சி - 7.

பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை பிரச்சினை அதிகம் என்றால் அது பெண்களுக்கு மட்டும்தான். சுதந்திரமாக இருக்க விடாத இந்தச் சமுதாயத்தில் பெண்களுக்கு எப்படி தன்னம்பிக்கை வளரும்? பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கண்ணுக்குக் கண்ணாகப் பார்த்து வளர்த்தாலும் பெண்ணின் திருமணத்தை மட்டும் தவறாகக் கணிப்பது ஏன்?

நீங்கள் ரொம்பக் குழம்பிப் போயிருக்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். பெண்ணுக்கு மட்டுமேயில்லை, ஆணுக்குமே இங்கு நிறைய பிரச்சினைகள் உண்டு. மனம் தெளிவாகவும், நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பதில் தீர்மானமாகவும் இருந்தால் நம் முன்னேற்றத்தை யாரும் தடுக்க முடியாது.

எத்தனை பெற்றோர் எத்தனை பெண்களின் திருமணத்தைக் கெடுத்து விட்டார்கள்?

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

எல்லாப் பெண்களுக்கும் அவரவர்கள் விரும்பியது கிடைத்து விடுவதில்லையே ஏன்?

ஏன் பெண்கள், பெண்கள் எனப் பிரித்துக் கொள்கிறீர்கள். பொதுவாக எல்லோருக்குமே விரும்பியது கிடைப்பதில்லை. அப்படிக் கிடைத்து விட்டால் வாழ்க்கையில் சுவாரஸ்யமே இல்லை. நீங்களே கற்பனை செய்து

ஒரு சகோதரி தான் யோகா, தியானம் பயில ஆர்வமாய் உள்ளதாகவும், ஆனால் தான் வசிக்கும் இடத்தில் யோகா பயிற்சி நிலையமோ, ஆசிரியரோ யாரும் இல்லை என எழுதியிருந்தார்.

அதற்கு, "உங்கள் மனதில் உள்ள உண்மையான ஆர்வமே, உங்களுக்கு ஒரு குரு கிடைக்க வழிகாட்டும்" என எழுதியிருந்தீர்கள்.

என் வாழ்க்கையில் அது உண்மையானது. எனக்கு யோகா பயில வேண்டும் என ஆர்வம். நான் இருந்ததோ மஸ்கட்டில். யாராவது யோகா ஆசிரியர் கிடைப்பாரா? என மனம் தேடிக் கொண்டே இருந்தது.

என் வட இந்திய தோழியுடன் அரட்டையில் அவளுடைய நெருங்கிய தோழி யோகா ஆசிரியர் என தெரியவந்தது. உடனே யோகாவில் சேர்ந்தேன். ஆனால், என் அதிர்ஷ்டம், என் கணவருக்குப் பணி கத்தாருக்கு மாற்றம் (ஈராக் சண்டையில் பிபிசி புண்ணியத்தில் பட்டிதொட்டிகளுக்கும் தெரிந்த ஊர்)

திரும்பவும் என் தேடல். ஒரு புத்தகம் கிடைத்தது. அதையும் ஒரு மாதம் பயின்றது. அது தவிர, சி.டி., வீடியோ காசெட், தொலைக்காட்சியில் வரும் யோகா நேரம் எல்லாம் பார்த்துக் குறிப்பு வைத்துச் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

ஆனால் நிறைய சந்தேகங்கள். இந்த ஆசனத்திற்குப் பிறகு இந்த ஆசனம் செய்யலாமா? கூடாதா? மூச்சு எப்போது வெளியே விட வேண்டும்? எப்போது உள்ளிழுக்க வேண்டும்? தினமும் அரை மணி நேரம் செய்தால் போதுமா?

திடீரென்று செய்தித்தாளில் விளம்பரம் வந்தது. ஒரு வார யோகா பயிற்சி வகுப்பு என்று யோக குரு திரு. ராகவேந்திர பை தோஹாவில் தங்கி வகுப்பு எடுத்தார். தினமும் ஒன்றரை மணி நேரம் வகுப்பு. ஒரே வாரம் முக்கிய ஆசனங்களை எளிதாகச் சொல்லிக் கொடுத்தார். இப்போது அநேகமாக என் ஐயங்கள் தீர்ந்து யோகா செய்கிறேன்.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்.
(தோஹாவிலிருந்து)

பாருங்கள், உங்களுக்குத் தயிர் வடை வேண்டும் என்பதிலிருந்து கிருஷ்ணா நீர் குழாயில் வர வேண்டும் என்பது வரை விரும்பியதெல்லாம் அடுத்த நிமிடமே நிறைவேறி விடுகிறது. அப்புறம் என்ன சுவாரஸ்யம் இருக்கும்?

தயிர் வடையைச் செய்வதிலிருந்து கிருஷ்ணா நீர் வருவதற்கு ஆண்டாண்டு காலமாகப் போராடுவது வரை எல்லாமே 'த்ரில்'தான்!

கே. வசந்தி கேசவன், ஹோசூர்.

நான் கடந்த பல வருடங்களாக மூட்டு வலிகளால் மிகவும் துன்பப்பட்டு வரு கிறேன். எல்லாவித சிகிச்சைகளும் செய்தும் பயனில்லை. அதிலும் குறிப்பாக இடுப்பு வலி, கால் வலி மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. தாங்கள் தயவுசெய்து இதற்கான தீர்வு ஏதேனும் இருந்தால் உடன் தெரியப்படுத்தவும்.

எனக்குத் தெரிந்து யோகாசனத்தில் இதற்குச் சிறந்த தீர்வு உண்டு. மெது மெதுவே உங்கள் உடற்பிரச்னை தீரும். சில ஆசனங்கள் இதற்கெனவே வடிவமைக்கப்பட்டவை. முயற்சி செய்யுங்கள்.

அகிலா ஸ்ரீதர், அம்பத்தூர்.

மெகா சீரியல்கள் குடும்பத்தில் குழப்பங் களை உண்டுபண்ணுகின்றன என்கிறாள் என் தோழி. சில பிரச்னைகளைத் தீர்வு செய்யக்கூடிய பாஸிடிவ் சிந்தனைகளுக்கு வித்திடுகிறது என்கிறேன் நான். நீங்கள் எந்தக் கட்சி?

முதலில் அழாமல் ஒரு ஐந்து நிமிடம் கதையை நகர்த்தச் சொல்லுங்கள். அப்புறம் எந்தக் கட்சி என்று சொல்கிறேன்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

வாலியை ராமன் மறைந்திருந்து தாக்கி

னான் என்று கூறப்படுகிறது. அது என்னவோ நடந்து முடிந்து விட்டது. இதைக் குறித்து விவாதங்கள் அடிக்கடி எழுவதின் நோக்கம் என்ன? (ஆன கல்யாணத்திற்கு மேளம் அடித்தாற்போல் இல்லையா?)

உங்கள் பழமொழி நன்றாக இருக்கிறது. இலக்கியத்தில் ஆர்வமிருப்பவர்கள் இதைப் பற்றி விவாதிக்கிறார்கள். அவரவர்க்கு எதில் இஷ்டமோ, அதைப் பற்றியே திரும்பத் திரும்பப் பேசுவதில்லையா? கல்யாணத்தில் நடந்த குறைபாடுகளைப் பற்றி ஐம்பது வருஷம் கழித்துக் கூட இடித்துக் கூறும் கணவன்/மனைவி இருப்பதில்லையா? மறைந்து போன மாமியாரின் 'கலியாண' குணங்களைக் குத்திக் காட்டாத மருமகள் உண்டோ!

சகோதரி.

மலரில் பிரசுரமாகும் குறிப்புக்களை தொடர்ந்து ஒருவரே அளித்து வருகிறார்களே. புதியதாக குறிப்பு தருபவர்களுக்கு தங்கள் மலரில் இடம் இல்லையா அல்லது மனதில் இடம் இல்லையா? புதியதாக அனுப்புபவர்களுக்கும் வாய்ப்பு அளிக்கலாமே. மற்றவர்களும் சந்தோஷப்படுவார்களே.

ஒருவரேவா அத்தனையையும் எழுதுகிறார்? சகோதரி, சுவையானவற்றை எழுதுங்கள். நல்ல எழுத்துக்களைப் பிரசுரிக்க பத்திரிகைகள் காத்திருக்கின்றன.

ச. சித்ரா சத்தியநாதன்,
இரவாஞ்சேரி.

இயற்கையின் மாற்றம் எதனைக் காட்டுகிறது?

மனிதனின் அப்பட்டமான சுயநலத்தை. உலகத்தில் தானும் ஒரு ஜீவன் என்பதை மறந்து தனக்காகவே அனைத்தும் என வளைத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளப் பார்க்கிறானே! இயற்கை கோபம் கொள்ளாதா?



டென்னிஸ் சகோதரிகள்

☞ வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சீனச் சுற்றுப் பயணத்தை வெற்றிகரமாக முடித்து வந்திருக்கிறார் நம் பிரதமர் வாஜ்பாய். இரு நாட்டுத் தலைவர்களும் வெளியிட்டுள்ள கூட்டறிக்கையின் படி இந்திய - சீன உறவில் புதிய திருப்பு முனை ஏற்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்து வரும் எல்லைப் பிரச்னைகளுக்கு சுமுகத் தீர்வு ஏற்படப் போகிறது. வர்த்தகம், பொருளாதார உறவுகளை வலுப்படுத்த பல ஒப்பந்தங்கள் கையெழுத்திடப்பட்டுள்ளன.



• சானியா மிர்ஸா



• மிக அதிக வயதில் பட்டம்

☞ அயோத்திப் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண எடுக்கப்பட்டு வரும் அத்தனை நடவடிக்கைகளும் தோல்வியைத் தழுவி வருகின்றன. மதத் தலைவர்கள் மூலம் பேச்சு வார்த்தை நடத்த மத்திய அரசு கூறி வரும் வேளையில் சட்டத்தின் துணை கொண்டு தான் நிலைமையைச் சமாளிக்க வேண்டும் என்று சங்பரிவார் அமைப்புகள் கூறி வருகின்றன. இப் பிரச்னை குறித்து பேச்சு வார்த்தை நடத்திய காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் ஐந்தம்சத் திட்டமொன்றை முன் வைத்திருந்தார். அதை முஸ்லீம் மத செயல் கமிட்டி ஏற்கவில்லை. இப்படியே பிரச்னை இழுபறியாகவே உள்ளது.

☞ 2003 மிஸ் யுனிவர்ஸ் அழகிப் போட்டி பனாமா நகரத்தில் கோலாகலமாக நடந்து முடிந்தது. டோமனிக்கன் ரிபப்ளிக் நாட்டைச் சேர்ந்த அமெல்லா வேகா என்ற பெண் இவ் வருட அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

☞ ஏவி.எம்மின் 'ப்ரியமான தோழி' படத்தில் மாதவனின் கிரிக்கெட் கோச்சாக நிஜ கிரிக்கெட்டர் ஸ்ரீகாந்த் நடித்துள்ளார். மாதவனையும் பட டைரக்டர் குகனையும் தனக்கு மிக நன்றாகத் தெரியும் என்பதால் இந்த கெஸ்ட் ரோலில் நடித்ததாகக் கூறியுள்ளார். இவரைப் போல் அஜய் ஜடேஜா, அசாருதீன் இருவரும் படங்களில் நடிப்பதாகத் தகவல்.

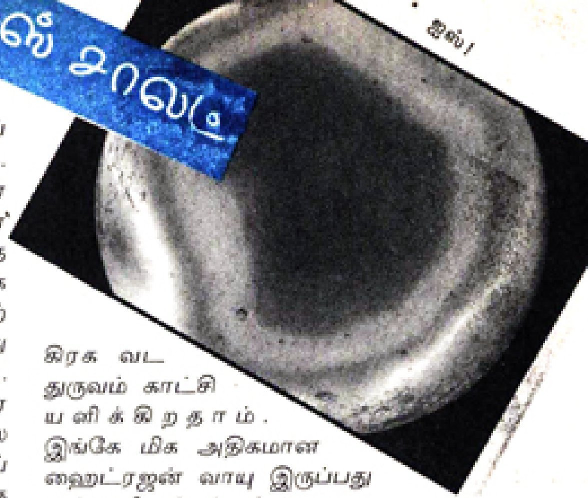
☞ கோதுமைக் கலரில் உருளைக் கண்கள், சிவப்பு உதடு, அழகான வால் கொண்ட சிகப்பு ''டார்பிடோ மீன்' எனும் சிறிய பெண் மீன்தான் இவ்வருட மிஸ் கேரளாவாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அலங்கார மீன் தொட்டிகளில் வளரும் மீன் வரிசைகளில் இந்த மீனுக்கு அதிக மகத்துவமாம். இந்த மீனுக்கு வெளி



நியூஸ் சாலட்



சகோதரிகள்



நியூஸ் சாலட்

ஐஸ்!

நாடுகளிலும் நல்ல மதிப்பிருக்கிறதாம். அந்நியச் செலாவணியை அள்ளித் தரும் இந்த மீனை அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்து வருகிறார்கள். மிஸ் கேரளாவை மிஸ் யுனிவர்ஸாக்கப் பாடுபட்டு வருகிறார்கள்.

டேராடூனில் இந்திய ராணுவ அகாடமி ஆண்டு நிறைவு விழா பரேடில் ராணுவ மந்திரி ஜார்ஜ் பெர்னாண்டஸ் கலந்து கொண்டு ராணுவ வீரர்களை வாழ்த்திப் பேசினார். உலகிலேயே இந்திய ராணுவம் மிகச் சிறந்தது என்று பாராட்டினார். இவ் வருடம் ராணுவ அகாடமியிலிருந்து 431 வீரர்கள் இந்திய ராணுவத்தில் சேரவிருக்கிறார்கள். ராணுவ மந்திரியின் வாழ்த்துரையில் வீரர்கள் மகிழ்ந்து ஆரவாரித்தனர்.

செவ்வாய் கிரகத்தின் வட துருவத்தில் மிகப் பெரிய ஐஸ் உறைந்திருப்பதை மிக அருகில் படம்பிடித்து அனுப்பியுள்ளது செவ்வாய்க் கிரக விண்கலம் ஒடிஸி. ஏறக்குறைய 80 சதவிகித தண்ணீர் உறைந்து மிகப் பெரிய ஐஸ் தளமாக செவ்வாய்க் கிரக வட துருவம் காட்சியளிக்கிறதாம். இங்கே மிக அதிகமான ஹைட்ரஜன் வாயு இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கே முன்பு நுண்ணுயிர்கள் வளர்ந்திருக்கலாம் என்றும், பூமியைப் போன்ற சூழ்நிலை செவ்வாய் கிரகத்தில் உருவாக முடியுமா என்றும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகிறது.

• இந்திராகாந்தியாக மனீஷா கொய்ராலா



130 வருடங்களுக்குப் பின் ரஷ்ய ஜனாதிபதி விளாடிமர் புடின் இங்கிலாந்து சுற்றுப் பயணம் சென்று திரும்பியிருக்கிறார். இங்கிலாந்து ராணி இரண்டாம் எலிஸபெத் அவரை வரவேற்று பங்கிங்காம் மாளிகையில் தங்க



வசுந்தராதாஸ்





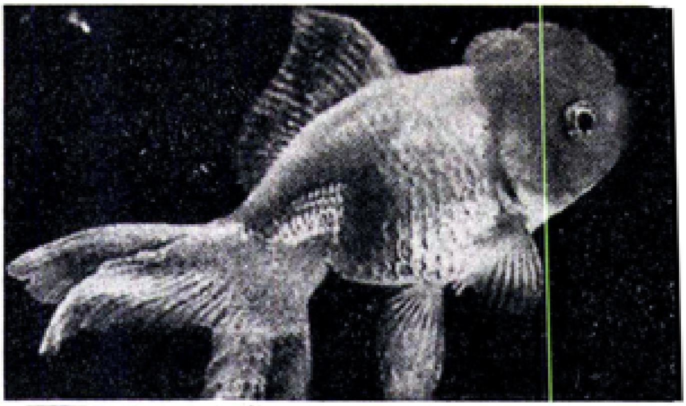
ஆக்ஸ்போர்டு டிக்ஷனரியில் ஐஸ் படம்

நியூஸ் சாலட்

• ரஷ்ய அதிபர், இங்கிலாந்து ராணி



• மிஸ் கேரளா





• ஸ்ரீகாந்த்

வைத்து கௌரவித்தார். ஈராக் போரின் போது அமெரிக்காவுடன் இங்கிலாந்தும் சேர்ந்ததைக் கண்டித்து தன் மறுப்பைத் தெரிவித்த புடினின் இந்தப் பயணத்தால் இரு நாடுகளுக்கிடையே நிலவி வந்த மனவேற்றுமைகள் நீங்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சிட்னியில் நடந்த அகில உலக ஆண்கள் ஹாக்கி இறுதிப் போட்டியில் ஆஸ்திரேலியாவைத் தோற்கடித்து இந்திய வீரர்கள் (டிராபியை) மகுடத்தைக் கைப்பற்றினர். பாகிஸ்தான், ஆஸ்திரேலியா, இந்தியா என்று மூன்று நாடுகளும் இதில் பங்குகொண்டன.

விம்பிள்டன் டென்னிஸ் பெண்கள் ஒற்றையர் ஆட்டத்தில் எப்போதும் போல் வில்லியம் சகோதரிகளே இறுதிப் போட்டியில் விளையாடினார்கள். செரினா வில்லியம்ஸ் தன்னுடைய சகோதரி வீனஸ் வில்லியம்ஸைத் தோற்கடித்து விம்பிள்டன் மகுடத்தைக் கைப்பற்றினார்.

லேடன் மற்றும் லாலேபிஜானி என்ற 29 வயது இரானியன் இரட்டையர்கள் தலை பாகத்தில் ஒட்டிப் பிறந்தவர்கள். 29 வயது வரை ஒட்டியேதான் வளர்ந்து வந்திருக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் இருவருக்கும் எதிர் எதிர் சிந்தனையாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்ந்து வந்தனர். தங்களுடைய எதிர்காலத்தை உத்தேசித்து ஆபரேஷன் மூலம் பிரிய நினைத்தனர்.

இருவரில் ஒருவரோ இல்லை இரண்டு பேருமோ இறக்க வாய்ப்பு உண்டு என்று தெரிந்தும் தாங்கள் பிழைப்போம் என்ற நம்பிக்கையில் உலகிற்கே பேட்டி கொடுத்தனர் இரட்டையர்கள். சிங்கப்பூரில் நூற்றுக் கணக்கான மருத்துவர்கள் இணைந்து 52 மணி நேரம் தொடர்ந்து நடைபெற்ற ஆபரேஷனில் இரட்டையர்கள் பிரிக்கப் பட்டனர். ஆனால் லேடன் உடனே இறந்து போனார். லாலே மிகவும் அபாயகரமான நிலையில் இருந்து சிறிது நேரத்தில் அவரும் இறந்து போனார். உலகமே அவர்களுக்காக வருந்தியது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

இந்த வருடம் விம்பிள்டன்னில் இரண்டு பெண்கள் சாதனை புரிந்துள்ளனர். ஒருவர் 16 வயது சானியா மிஸ்ரா, இளம் வீராங்கனைகளுக்கான இரட்டையர் ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்று விம்பிள்டன் பட்டம் பெறும் முதல் இந்தியப் பெண் என்ற பெருமை பெற்றுள்ளார். மற்றொருவர் 46 வயது மார்டீனா நவரத்திலோவா இரட்டையர் கலப்பு ஆட்டத்தில் வென்று மிக அதிக வயதில் விம்பிள்டன் பட்டம் பெறும் பெண் என்ற பெருமையைப் பெற்றுள்ளார். அவருக்குத் துணையாக ஆடியவர் நம் லியாண்டர்பயஸ்.

இயக்குனர் என். சந்திரனின் இந்திராகாந்தி திரைப்படத்தில் இந்திரா காந்தியாக நடிக்க மனீஷா கொய்ராலா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த வேடத்தில் பொருந்துவதற்காக மனீஷா மூக்கில் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்து கொண்டுள்ளதாகவும் புரளி எழுந்துள்ளது!



கிரீன் பீஸ் (பச்சை அமைதி) என்ற அமைப்பின் சார்பாக நடிகையும் பாடகியுமான வசுந்தரா தாஸ், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் அபாயங்கள் குறித்து விவசாயிகளிடமும், காய்கறி மொத்த வியாபாரிகளிடமும் பிரசாரம் செய்து வருகிறார். 'உண்மையான உணவு' என்று தலைப்பிட்டுள்ள இந்தச் சேவைக்கு ஆதரவாகப் பல விவசாயிகளும் கையெழுத்திட்டுள்ளனர்.

இந்த வருடம் ஆக்ஸ்போர்டு டிக்ஷனரியில் சேர்க்கப்படுள்ள 500 புதிய வார்த்தைகளில் ஒன்று பாலிவுட். அத்துடன் தேவதாஸ் படத்தில் இடம்பெற்ற ஐஸ்வர்யா ராயின் படமும் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது இந்தி சினிமா பற்றிய முழுமையான விளக்கமாக அமையவில்லை என்பது சில திரைப்படத் துறையினரின் வருத்தம்.

- விஜயலட்சுமி

பிப்ரவரி 27, 2002 அன்று அயோத்யாவில் நடந்த ராமஜன்ம பூமி பூஜையில் பங்கேற்றுத் திரும்பிக் கொண்டிருந்த 58 பேர், சபர்மதி எக்ஸ்பிரஸ் 5, 6 பெட்டியில் இருந்தவர்கள், கோத்ரா ஸ்டேஷனில் உயிரோடு தீ வைத்துக் கொல்லப்பட்டனர்.

இதன் எதிரொலியாக பெஸ்ட் பேக்கரி எரிப்பும், கொலையும், அடுத்து வந்த பயங்கரம். மார்ச் 1 - 2002 வதோதரா - தபோஹாய் ரோடில் உள்ள பேக்கரி தீக்குள்ளாகி உள்ளே வேலை செய்து கொண்டிருந்த அதன் உரிமையாளர் ஹபீபுல்லா ஷேக், அவருடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் தீக்கிரையானார்கள்.

ஹபீபுலா ஷேக்கின் 19 வயது மகள் ஜஹீரா ஷேக் மேலும் 70 பேர்கள் போலீஸில் புகார் கொடுத்து ஜஹீரா நீதிமன்றத்துக்குப் போனார். 27ம் தேதி ஜூன் 2003, வதோதரா விரைவுக் கோர்ட்டின் தீர்ப்பு அதிர்ச்சி தரும்படியாக அமைந்தது. முப்பதுக்கும் மேலான சாக்ஷியங்கள் பின்வாங்க, தகுந்த ஆதாரம் இல்லாததால் 21 குற்றவாளிகளையும் விடுதலை செய்வதாக தீர்ப்பு வந்தது.

இதனால் நீதிக்குப் போராடும் மனித நேயம் உள்ளவர்கள் கொதித்து எழுந்திருக்கின்றனர்.

- விஜயாராஜு

அரசு ஊழியர்களுக்கு இதுவரை வழங்கப்பட்டு வந்த பல்வேறு சலுகைகளைத் தமிழக அரசு ரத்து செய்தது. இதை எதிர்த்து மாநிலம் முழுவதும் 12 லட்சம் அரசு ஊழியர்கள் வேலை நிறுத்தத்தில் ஈடுபட்டனர். இதை ஒடுக்க அரசு இரண்டு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட ஊழியர்களைப் பணி நீக்கம் செய்து, தற்காலிக ஊழியர்களைத் தேர்வு செய்தது. மேலும் வன்முறையில் ஈடுபட்ட ஊழியர்களை நள்ளிரவில் கைது செய்து சிறையில் அடைத்தது. இதையடுத்து வழக்கு நீதிமன்றத்திற்கு வர, சுப்ரீம் கோர்ட் இந்த விவகாரத்தில் அரசு எடுத்த முடிவு சரியானதென்றும், அரசு ஊழியர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் 'ஸ்டிரைக்' என்பதைக் கைவிட வேண்டும் என்றும் கூறியது.

அதே சமயம் 'அப்பாவி' ஊழியர்களுக்குக் கருணை காட்டவும், கிரிமினல் குற்றம் செய்தவர்களை நிறுத்தி வைக்கலாம் என்றும், அரசுக்கு மனிதாபிமான யோசனை வழங்கியுள்ளது சுப்ரீம் கோர்ட்.

வேலை வாய்ப்பு

சிவானந்த குருகுலத்தில் சேவை மனப்பான்மையுடன் குடும்ப பாரமற்ற இல்லத்தாய்மார்கள், மேற்பார்வையாளர்கள் தேவைப்படுகிறது. கல்லூரி மற்றும் பள்ளிகளில் ஓய்வு பெற்ற தலைமையாசிரியர்கள், ஆசிரியப் பெருமக்கள், ஓய்வு பெற்ற அதிகாரிகள், அலுவலர்கள் (மகளிர் மட்டும்) விண்ணப்பிக்கலாம். தகுதிக்கேற்ப உணவுடன், ஊதியம் வழங்கப்படும்.

விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி:
செயலர் அவர்கள்,
"சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்"
நெ. 20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை 600 059

தொலைபேசி எண்கள்: 22392444, 22391078
மின்னஞ்சல் : sivanand@md2.vsnl.in
இணையதளம்: www.sivanandagurukul.org
www.buildhope.org

புக் ஷெல்ஃப்

அர்த்தமுள்ள ஆசனங்கள்

எளிய உடற்பயிற்சி ஆசனங்கள் செய்முறைப் படங்களுடன், கூடுதலாக ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கான ஆசனங்கள், கோதுமைப் புல் வளர்த்தல் குறிப்புகள், சிரிப்புத் தெரபி என்று பல உபயோகமான தகவல்களும் உள்ளன. ஆசிரியர் சொ. செல்வராசன்.

பக்-100, விலை ரூ. 50.00

(அன்னை ரெய்க்கி பதிப்பகம், 13, அஜாஸ்நகர், அருப்புக்கோட்டை - 626 101, விருதுநகர் மாவட்டம்)

குறைகளைத் தீர்க்கும் ஸ்ரீ சத்திய சாயிபாபா

சாய்பாபாவின் அவதார மகிமைகள் அவரது சரித்திரம் மற்றும் அன்பர் பலரின் அனுபவங்களைத் தந்து 'சாயி'யை முழுமையாகத் தரிசிக்கச் செய்கிறார். ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 224, விலை ரூ. 60.00

(ஜெய்ஷங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

நியூட்டனின் மூன்றாம் விதி (சிறுகதைகள்)

யதார்த்தமான கதைப் போக்கு, நடப்பு நிதர்சனங்களைப் பட்டியலிடுகின்றன. எளிய நடை, சீரான ஓட்டம், சிறுகதைகள் அனைத்தும் மின்னுகின்றன. ஆசிரியர் பத்ரிநாத்.

பக்.144, விலை ரூ. 40.00

(வசந்தா பிரசுரம், புதிய எண் - 15, பழைய எண் - 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)



மாக புராணம்

மாகஸ்நானம் என்பது துலாஸ்நானம் போல மகிமை வாய்ந்தது. இதன் சிறப்புக்களைக் கூறும் மாக புராணத்தில் கௌரி பூஜை, துளஸீ மகிமை போன்ற பல கதைகளும் இணைந்து வருகின்றன. இவற்றை எளிய தமிழில் தொகுத்துக் கூறியுள்ளார் ஸ்ரீவத்ஸ வே. ஸோமதேவ ஸர்மா.

பக். 64, விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ சரபி ஜகத்குரு சதாப்தி பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் 84/12, லேக் வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

ஆரோக்கியத்திற்கான அக்குபிரஷர்

அக்குபிரஷர் சிகிச்சையைப் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய ஒரு முழுமையான நூல், விளக்கப் படங்களுடன். ஆசிரியர் இராம. அரங்கநாதன்.

பக். 180, விலை ரூ. 60.00

(பெர்க்ஸ் கல்வி நிறுவனங்கள், கோவை 641 015)

காப்பீடு சட்டங்கள்

சட்டத்தின் ஒரு முக்கியப் பிரிவான இத்துறையைப் பற்றிய அனைத்துத் தகவல்களையும் அறுபது தலைப்புகளில் முன்பே வெளியான வழக்குகளின் தீர்வுக்களைத் தந்து விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் எஸ். ராஜசேகர். சட்டங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுபவர்களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கும் இந்நூல்.

பக். 320, விலை ரூ. 110.00

(18, காயத்ரி காம்ப்ளெக்ஸ், ஹோராஜ் ரோடு, கோவை - 641 018)

தவளையின் பிரார்த்தனை

ஆன்மிகம் சம்பந்தமான அனைத்து மதத்திலிருந்தும் தொகுக்கப்பட்ட சிறு துணுக்குகள், கதைகள், சிந்தனைகள், பொன் மொழிகள் என்று ஒரு கலவையாகப் படிக்கச் சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. ஆசிரியர் அந்தோணி டி மெல்லோ. தமிழில் பாரி காண்டீபன்.

பக். 270, விலை ரூ. 75.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விடுதலை

மூன்று நாவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். ஆசிரியர் லட்சுமி

ரமணன். இன்றைய இளைய தலைமுறையினரின் நடைமுறை வாழ்க்கை ஓட்டத்தைப் பிரதிபலிக்கும் கதையம்சம்.

பக். 272, விலை ரூ. 60.00

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக்குளம் மேற்கு தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

திருவேங்கடமுடையானின் பாசுரங்கள்

நாலாயிர திவ்யப் பிரபந்தத்தில் இடம்பெற்றுள்ள திருவேங்கடமுடையானின் பாசுரங்களைத் தொகுத்து பொருள் விளக்கவுரையுடன் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் க. ஸ்ரீதரன். திருவேங்கடமுடையான் பக்தர்கள் படித்து மகிழ வேண்டிய நல்ல தொகுப்பு.

பக். 280, விலை ரூ. 80.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நானா தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அலைகள்

பதினான்கு சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. சிந்தனைக்கு வித்திடும் எழுச்சிமிக்க கருத்துக்கள். சீரான கதை ஓட்டம், எளிய நடை. கதைகள் படிக்கச் சுவையாக இருக்கின்றன. ஆசிரியர் பாரதி ப்ரியா.

பக். 108, விலை ரூ. 35.00

(சுஜி - ரனோஜ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 31, கற்பகாம்பாள் நகர், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202)

வாழ்வை வளமாக்கும் வண்ணங்கள்

வண்ணங்கள் நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தும் பலன்களை விஞ்ஞான ரீதியான ஆதாரங்களோடு விளக்கிச் சொல்லியிருக்கிறார் ஆசிரியர் பி.சி. கணேசன்.

பக். 96, விலை ரூ. 20.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கீதா யோகம் - (ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை - மூலமும் உரையும்)

ஸ்லோகங்களும் தமிழில் கொடுக்கப்பட்டு அதற்கு எளிய நடையில் பொருளுரையும் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சுத்தானந்த பாரதியார்.

பக். 236, விலை ரூ. 60.00

(சுத்தானந்த நூலகம், எம்-34,ஜே, மஹாலெக்ஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

வறுமையிலிருந்து வளமைக்கு விவேகானந்தரின் பொருளாதாரச் சிந்தனைகள்

இந்தியாவை அனைத்து நாடுகளை விட மேன்மையான நாடாக விளங்கச் செய்ய என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆற்றலுடன் எடுத்துரைக்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். தமிழில் சுவாமி பஜனானந்தர்.

பக். 137, விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

பெங்சுயி கையேடு

சீன வாஸ்து சாஸ்திரம் - வாடும் செடிகள் தெருவிலோ, வீட்டிலோ இருந்தால், அது தீய சக்தி நிலவுகிறது என பொருள் - இப்படி நிறைய செய்திகள். ஆசிரியர் - வெங்கடேஷ் - ஆர்.

பக். 120, விலை ரூ. 65.00

(அவென்யூ புக்ஸ், 9 (ப.எண். 25) டி. சில்வா சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

உங்களுக்காக (சி) கரங்கள்

சிந்தனைக் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் தனது அனுபவங்களின் மூலம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குகிறார். திருமதி சாந்தா சிவம்.

பக். 136, விலை ரூ. 50.00

(139, லக்ஷ்மி சுந்தர் நகர், அல்தும்பட்டி, சேலம் - 636 007)

மாதுளம் பூ

ஆசிரியர் தாமரை மணாளனின் இரண்டு கதைகள். முதல் கதையில் சமுதாயத்தில் ஒரு பெண் தனியாகப் போராடி எப்படி வெற்றி பெறுகிறாள் என்பதைச் சொல்லுகிறார். அடுத்ததாக ஒரு லட்சிய இளைஞன் மணவாழ்க்கையில் தனது கனவுகளை எப்படி நிஜமாக்குகிறான் என்பதை நகைச்சுவையாக எடுத்துரைக்கிறார்.

பக். 144, விலை ரூ. 35.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

காஸெட் வெளியீடு

சமையல் சிடி

மொத்தம் 122 வகையான சமையல்கள் உள்ளன. சைவம், அசைவம், செட்டிநாட்டு உணவு வகைகள். கூடுதலாக உணவுகளின் கலோரி அளவுகளும் தரப்பட்டுள்ளன.

விலை ரூ. 300.00

(சாஃப்ட்வியூ கம்ப்யூட்டர்ஸ், 118, நெல்சன் மாணிக்கம் சாலை, சென்னை - 600 029)

மலரும் நினைவுகளைப் பாதுகாக்க..



1. இன்சர்டிங் ஆல்பத்தில் உள்ள ஃபோட்டோக்கள் பார்க்க, பூச்சி பூத்தாற்போல் காணப்படும். வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது சிறிது பஞ்சு எடுத்துக் கொண்டு, போட்டோக்களை வெளியே எடுத்துத் துடைத்து விட்டுச் சிறிது காற்றுப் படும்படி வைத்து விட்டு, மீண்டும் ஆல்பம் ஷீட்டை துடைத்து விட்டுச் சொருகினால் புதுமையாக இருக்கும்.

2. பேஸ்டிங் ஆல்பங்களை அடுத்தவர்களிடம் பார்க்கக் கொடுக்கும் போது மடியில் வைத்துக் கொண்டு பார்த்தால் கனமாக இருக்கும். டீபாய் (அ) டேபிள் மீது வைத்துக் கொண்டால் திருப்பிப் பார்க்க வசதியாக இருக்கும். ஆல்பம் பார்க்கும் போதும், பார்க்கின்றவர்கள் அருகிலும் டீ, காபி, தண்ணீர் இருந்தால் கொட்டி, ஃபோட்டோக்கள் வீணாகி விடும்.

3. நெகடிவ்களின் மேலே ஒரு சிறு பேப்பர் பின் செய்து, எந்தச் சமயம் எடுத்தது எனக் குறித்து, முக்கியமான போட்டோக்களை ஸ்கெட்ச்சில் அடிக்கோடிட்டு வைத்து, ஃபைலில் அடுக்கி பீரோவில் வைத்தால், உறவினர்களுக்கு எக்ஸ்ட்ரா பிரிண்ட் போடும் சமயம், தேடாமல் எடுக்கலாம்.

4. வீடியோ கேஸட்டை (மாஸ்டர்) பத்திரமாக சிலிகா ஜெல் பாக்கெட் ஒன்று (அ) இரண்டு போட்டு, லெதர் பேக்கில் வைக்கலாம். இதனால் ஃபங்கஸ் (பூஞ்சை) மூலம் டேப் கெட்டு விடாமல் இருக்கும். வருடத்திற்கு ஒருமுறையேனும் வீடியோ டேப்பினை சிறிது ஓட விட்டு, டெக்கை ஆஃப் செய்த பின் ரீவைண்ட், ஃபாஸ்ட் பார்வேர்ட் செய்தால் டேப் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாது. இதுபோல் 12 வருடமாகியும் எங்கள் வீட்டு வீடியோ கேஸட் புதிதாக உள்ளது.

5. எக்காரணம் கொண்டும் வீடியோ காட்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே ஓட்டக் கூடாது. செய்தால், ஹெட்டில் உள்ள அழுக்குகள் வீடியோ டேப்பைக் கிழித்து விடும் அபாயம் உண்டு.

6. உறவினர்கள் பார்க்கக் கேட்டால் காப்பி வீடியோ கேஸட்டைக் கொடுக்கவும். ஏனெனில் தொலைந்து விட்டாலோ (கை மறதியாக), அவர்கள் வீட்டு டெக்கில் கேஸட் பாதிப்படைந்தாலோ, நம் வீட்டு மாஸ்டர் பிரிண்ட்டிலிருந்து மீண்டும் பிரிண்ட் போட்டுக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

7. வீடியோ கேஸட்டில் அடிப்பகுதியில் டேப் ஒன்று இருக்கும். அதனை உடைத்து விட்டால் பதிவாகாது. எனது நண்பர் வீட்டில் குழந்தை தெரியாமல் வி.ஸி.ஆரில் ரெக்கார்டிங் பட்டனை அழுத்தி விட, நிகழ்ச்சிகள் அழிந்து டீவி நிகழ்ச்சிகள் பதிவாகி விட்டன. நம் கவனக் குறைவுக்குக் குழந்தைக்குக் கிடைத்ததோ அடிகள்!

8. தற்போது திருமண கேசட்டுகள் வீணாவதற்கு முன், சிடியில் பதிவுசெய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். சிடியை நடுவில் கை வைத்துத் தூக்கக் கூடாது. ஓரத்தில் பிடித்துத் தூக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கை எட்டும் உயரத்தில் வைக்கக் கூடாது.

9. சிடியில் ஆடியோ கேட்கவில்லை என்றால் அது மோனோவில் பதியப்பட்டுள்ளது என்று அர்த்தம். உடனே ரிமோட்டில் (சிடிக்கு உரியது) எல்/ஆர் பட்டனை அழுத்தினால் ஆடியோ கேட்கும்.

10. வீட்டில் டெக் ஹெட், சிடியின் மாஜிக் கண் பகுதியை, மாதம் ஒருமுறை க்ளீன் செய்தால், டெக், சிடி ப்ளேயர் நன்கு வேலை செய்யும். படமும் நன்கு தெரியும்.

மேற்கண்ட விஷயங்களில் சிறிது கவனக்குறைவாக இருந்தால், காலம் காலமாகப் போற்றும் மலரும் நினைவுகளை ஒரே நாளில் இழக்க நேரிடும். தோழியர்களே, ஜாக்கிரதை!

— ஜெயந்திஸ்ரீ கல்யாண்

வேர்களின் பலம்!

"நாராயண நாராயண நாராயண நாராயண"

இருபது பேர் சொல்லும் நாராயண சப்தம் சுவரெல்லாம் எதிரொலித்தது. கற்பூர ஆரத்தி எடுத்து, தட்டை சீதாவிடம் கொடுத்தேன். கிரிஜா பிரசாதம் விநியோகிக்க ஆரம்பித்தாள். பெற்றுக் கொண்டவர்கள், விடைபெற்று கிளம்ப ஆரம்பித்தார்கள்.

"ஜானகி, அடுத்த வியாழக்கிழமை க்ளாஸ் இருக்கு."

"நான் இருக்க மாட்டேன். ஊருக்குப் போய்டலாம்னு இருக்கேன்."

ஜானகி சொன்னது புரியவில்லை. ஜானகி கீழ் வீட்டுச் சுகுணாவின் மாமியார். சுகுணாவுக்கு மாமனார் இறந்து ஆறு வருடங்கள் ஆகிறது. மாமியார் எங்கோ கிராமத்தில் இருப்பதாகச் சொல்வாளே தவிர, இங்கு வந்ததில்லை. இப்போது தான் பத்து நாட்களுக்கு முன்பு, சுகுணாவின் கணவர் அழைத்து வந்தார். ஜானகியும் நன்றாகப் பழகுவாள். நாங்கள் நடத்தும் பஜன் வகுப்புகளுக்குக் கூட ஆசையாக வருவாள். திடீரென என்ன ஆயிற்று? கேட்டேன்.

"எனக்கு ஒண்ணும் பிடிக்கலை மாமி. நா சின்ன வயசு லேர்ந்து, கிராமத்தில வளர்ந்தவ. பழக்கம், வழக்கம் எல்லாம் வேற. எனக்கு சரிப்பட்டு வராது மாமி."

"என்ன ஜானகி? என்ன ஆச்சு? என்கிட்ட சொல்லலாம்னா சொல்லுங்க."

"சொன்னா என்னைப் பட்டிக்காடும்பீங்க.



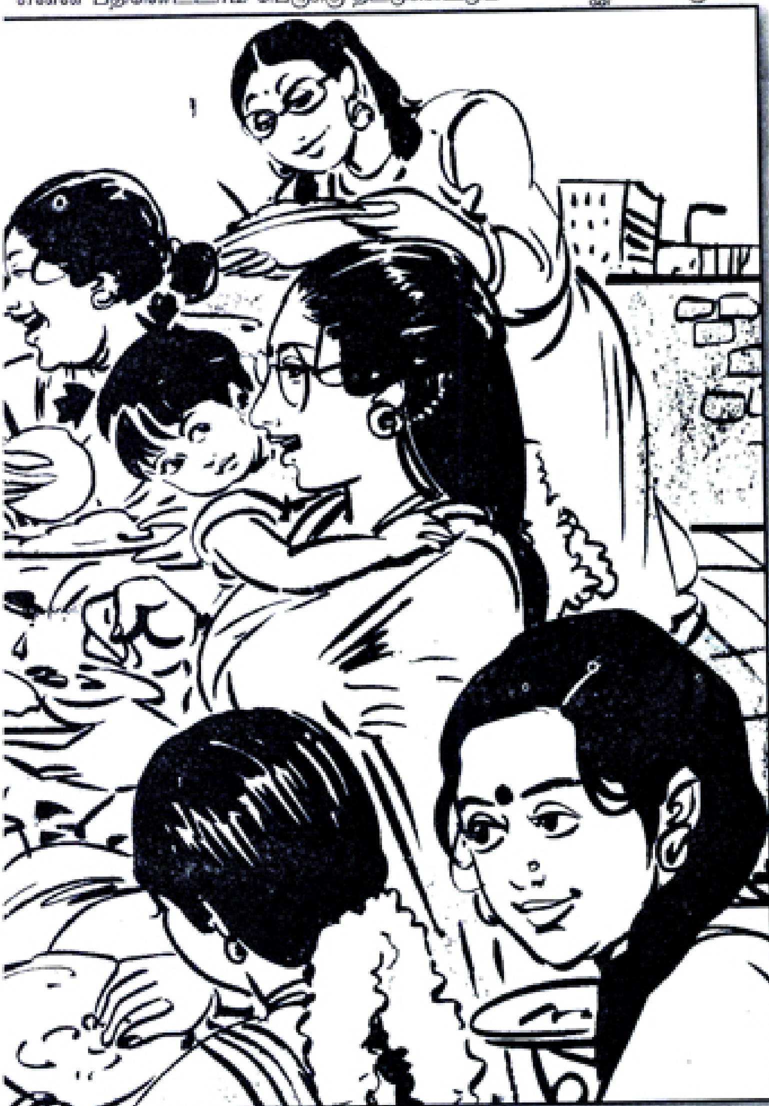
நீங்கள்லாம் ரொம்ப மாடர்னா இருக்கீங்க."

"விஷயத்தைச் சொன்னாத்தானே புரியும்?"

"இன்னிக்கு ஆடிப் பதினெட்டு. அம்பாள் பிறந்த வீட்டுக்கு வந்து

சாப் பிடறதா ஐதீகம். நா காவேரிக் கரையில வளர்ந் தவ. காவேரிய தாயா நெனைக்கறவ. கொஞ்சம் கலந்த சாதம் பண்ணுன்னு மருமகளிடம் சொன்னேன்.

இங்க என்ன காவேரி ஓடறதா? குழாய்ல கூடத் தண்ணி வர மாட்டேங்கிறது. இப்ப என்ன பதினெட்டாம் பெருக்கு தட்டுக்கிட்டுப்



போறது"ன்னுட்டு வேலைக்குப் போய்ட்டா. எனக்கு மனசு கேட்கலை. நினைவு தெரிஞ்ச நாள்லேர்ந்து, இதெல்லாம் பண்ணி பழக்கப் பட்டவ. நமக்கு இதெல்லாம் சரிப் பட்டு வராது. நாளாக ஆகப் பிரச்னை வர்றதுக்கு முன்ன கௌம்பிடணும். இந்த ஆறு வருஷமா இவர் இல்லாம கிராமத்துல இல்லையா? பிள்ளை ரொம்பச் சொன்னானேன்னுதான் வந்தேன்."

பிரச்னை புரிந்து விட்டது. என்ன செய்ய லாம்?

"ராதா, கிரிஜா இங்க வாங்க." வந்தார்கள். கூடவே மற்ற பஜன் அங்கத்தினர்களும்.

"இன்னிக்கு சனிக்கிழமை. நாளைக்கு லீவுதான். நாம எல்லா ரும் ஒண்ணா சேர்ந்து மொட்டை மாடியில இன்னிக்கு ராத்திரி சாப்பிட்டா எப்பிடி இருக்கும்?"

ஆமோதித்தார்கள். ஆளுக்கு ஒரு வகை கலந்த சாதம் எடுத்து வருவதாகத் தீர்மானிக் கப்பட்டது. அப்பளம், ஊறுகாய் வகைகளை ஒருவர் பொறுப் பெடுத்துக் கொள்ள, சாப்பிட தட்டு, குடிக் கத் தண்ணீர் என்று பிரித்துக் கொண் டோம், காரணம் என்ன என்று சொல் லாமல்.

"கெட்-டு-கெதர்" என்று சொன்னதால் நிறையப் பேர் வந் திருந்தனர். சிரிப்பும், பேச்சும், பாட்டுமாக அனைவரும் சாப் பாட்டைப் பகிர்ந்து கொண்டோம். எல் லாம் முடிய இரவு பதி னொரு மணி ஆனது. கீழே செல்லுமுன் சுகுணாவை அழைத் தேன்.

"சுகுணா, நீ பண் ணின கேரட் கீர் ரொம்பப் பிரமாத மாயிருந்தது."

"தேங்க்ஸ் மாமி."

"முன்னாடி சொல்லலை. கடைசி நேரத்தில் சொன்னாக் கூட, டக்குன்னு பண்ணிட்டயே."

ர. கிருஷ்ணவேணி

"பாலெல்லாம் உடனே கிடைக்கறது. மாமி யாரும் உதவி பண்ணினாங்க. ஜாலியாத்தான் இருந்தது. ஒருத்தருக்கொருத்தர், சாப்பாட் டைப் பகிர்ந்து கொண்டு, பேசி, சிரிக்க றோம். பச் சந்தோஷமாயிருந்தது."

"வருஷா வருஷம் இதே மாதிரி பண்ணி டலாமா கருணா?"

"நானே சொல்லலாம்னு நெனைச்சேன். என் மாமியார் கூட, காலைல, பதினெட்டாம் பெருக்கு கலந்த சாதம் பண்ணணும்னு சொன் னாங்க. ஆபீஸ் போற அவசரத்துல இருந்தேன். சொல்லப் போனா, ஆபீஸ்ல கொஞ்சம் பிரச்னை. அதனால, டென்ஷன்ல இருந்தேன். இப்படி எல்லாருமா சேர்ந்து சாப்பிட்டு சிரிச்ச தும், மனசு இலேசாய்ட்ட மாதிரி இருக்கு. ஒரே மாதிரி மெஷின் வாழ்க்கை. ஆபீஸ், வீடுன்னு. விசேஷம் ஏதானும் வந்தாக் கூட, வீட்டுக்குள் ளேயே டீ.வி. பார்த்துட்டு முடங்கிப் போயிட றோம். இதையெல்லாம் கொஞ்சம் மாத்தத்தான் அந்தக் காலத்துல இது மாதிரி பழக்கம் பண்ணியிருப்பா போல இருக்கு."

இடைவிடாமல் பேசினாள். கருணா எப்போதுமே இப்படித்தான். மனதில் பட்டதை சட்டென்று பேசி விட்டுப் போகும் சுபாவம்.

மறுநாள் காலை. நான் வழக்கமாக காலை வேளைகளில் தனியாக நிறைய நேரம் நடப் பேன். அதிகாலை வேளை நடப்பது பரம சுகம். பழைய எண்ணங்களை அசைபோடுவேன். பாகிஸ்தான் பிரச்னையைத் தீர்த்து வைப்பேன். கடவுளிடம் பேசுவேன். செடி, கொடிகளை குசலம் விசாரிப்பேன். எதிரில் ஜானகியைப் பார்த்தேன். பூப் பறித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"வாங்களேன் ஜானகி. காலாற நடக்கலாம்."

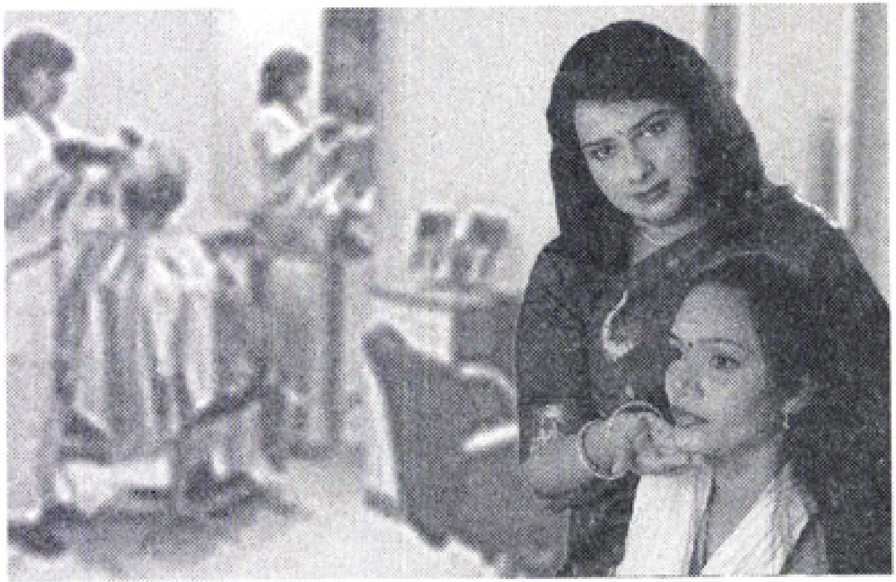
"இல்லை மாமி. கருணா காத்துக்கிட்டு இருப்பா."

"முதல்ல இந்த மாமியெல்லாம் வேணாம். நான் உங்களை ஜானகின்னு பேர் சொல்லிக் கூப்பிடறா மாதிரி, நீங்களும் என்னை லலிதான்னு கூப்பிடலாம். நம்ம கூர்க்கா கிட்டச் சொல்லி, கருணா கிட்ட சொல்லிடச் சொல்ல லாம். இப்ப நடந்துட்டு வரலாம்."

தயக்கம் அகன்று ஜானகியும் நடக்கலா னாள்.

"தினம் நடப்பீங்களா?"

"எத்தனையோ வருஷமா நடக்கறேன் ஜானகி. குடும்பம், அவரே வேலைன்னு இருந் தாக் கூட சீக்கிரம் எழுந்து வாக்கிங் போய்ட்டு வந்து வேலையை முடிப்பேனே தவிர, நடக்காம இருக்க மாட்டேன். இங்க பம்பாய்ல இவரோட இருந்தாலும் சரி, பொண், பிள்ளையோட



"சாந்திக் அற்புதமான மூலிகை மருந்து " என்கிறார் வசந்தா M.A., ப்யூட்டிஷியன், DIP, BTHD, C&G (UK), Aesthetician (USA).

"இந்த முகத்தில் இருந்த பரு, புள்ளிகள், மங்கிய தோற்றம் ஆகியவற்றை சாந்திக் ஆயுர்வேத ஃபேஷியல் அற்புதமாக நீக்கியுள்ளது"

என்கிறார் வசந்தா, அழகுக்கலையில் அமெரிக்க, இங்கிலாந்து டிப்ளோமாக்கள் பெற்றவர், பிரபல டிவி பர்ஸனாலிட்டி, தேர்ந்த அழகுக்கலை பயிற்சியாளர்.

"நானும் சருமப் பிரச்சினைகளுக்காக பல தயாரிப்புகளை உபயோகப்படுத்திப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் சாந்திக் சருமத்திற்கு தரும் பலன்கள் என்னை ஆச்சரியப்படுத்தி விட்டன". எனத் தொடர்ந்தார் வசந்தா.

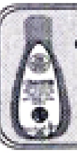
"இரண்டே வாரங்கள்தான் ஆகிறது, இந்தப் பெண் சாந்திக் இடத்தொடங்கி. அதற்குள் பருக்கள் நன்றாக மறையத்தொடங்கிவிட்டன. திட்டு திட்டாக இருந்தவையெல்லாம் மறைந்து முகம் ஆரோக்கியமாக பளிச்சென்றாகிவிட்டது.

பல வித தயாரிப்புகள் தரக்கூடிய பலன்களை சாந்திக் ஆயுர்வேத ஃபேஷியல் **ஒன்றை உபயோகித்தே** நீங்கள்பெற்று விடலாம்.

இன்று முதலே சாந்திக் உபயோகித்து 'மாடல்' போன்ற பளிச்சென்ற சருமத்தை நீங்களும் பெறுங்கள்".



CHANTHIK AYURVEDIC HAIR OIL



"தலைமுடி பிரச்சினைகளான பொடுகு, அரிப்பு, முடி கொட்டுதல் போன்றவற்றிற்கு **சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஆயில்** good choice. புது முடி கருமையாக வளருவதை நீங்களே பார்ப்பீர்கள். உபயோகித்துதான் பாருங்களேன்!"

சாந்திக் - எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட் (உ-ம்: நீல்கிரீஸ், ஸ்பென்சர்ஸ், ஜெனரல் & க்ரோ) முக்கியமான கடைகளில் கிடைக்கும். **சென்னை:** பைவ் ஸ்டார், லைப் ஸ்டைல், சிங்கப்பூர் ஷாப்பிங், R.R. ஸ்டோர்ஸ் **கோவை:** லக்ஷ்மி காம்ப்ளக்ஸ், செல்வசிங், அழகு பெட்டிக்கடைகள் **சேலம்:** ஹரி ட்ரேடர்ஸ்-2266749 **திருச்சி:** செல்வா ஸ்டோர்ஸ், பிக்-அன்-பாக் **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி & கோ-2621421 **பாண்டிச்சேரி:** ஜெயா எம்போரியம்-2338271 **தூத்துக்குடி**-2328848 **திருநெல்வேலி**-2322330 **கும்பகோணம்:** அனு ப்யூட்டி பார்லர்-2424678 **புதுக்கோட்டை:** 220017

சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து

CHHAYA

அமெரிக்காவுல இருந்தாலும் சரி, நடை உண்டு. என்னோட நியான நேரமே இதுதான்."

"நானும் உங்களோட வரேன். ஆனா ஒரு வாரம்தான்."

"ஏன் திரும்பவும் சுகுணா மேல கோபமா?"

"கோபமில்லை மாமி, தப்பு, லலிதா. எனக்கு இந்த வாழ்க்கை ஒட்ட மாட்டேங்கறது. நான் பழகின பழக்கங்கள் வேற, ஒண்ணொண்ணுக்கும் உங்ககிட்ட பஞ்சாயத்துக்கு வர முடியுமா? நேத்திக்கு யதேச்சையா ஆடிப் பதினெட்டு பத்திச் சொன்னேன். நீங்க ஏற்பாடு பண்ணினீங்க. எனக்குப் பிசைந்த சாதம் சாப்பிடற ஆசைக்கா சொன்னேன்? பல வருஷமா பழகின பழக்கங்கள். மாத்திக்கவும் முடியலை. அது வேண்டாம்னு தள்ளவும் தெரியலை.

சுகுணா பம்பாய்ல பிறந்து வளர்ந்தவ. பழக்க வழக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியலை லலிதா. இவர் இருந்தவரை பிரச்னை இல்லை. எப்பவோ வருவோம், போவோம். பெரிய விவகாரமா வர வேண்டாமேன்னு பாக்கறேன். வர்றதுக்குள்ள கௌம்பிடணும். எனக்கு சுகுணா மேல கோபம் இல்லை."

"அப்ப நீங்க பாட்டுக்கு உங்க ஊருக்குப் போயி, உங்க பழக்க வழக்கங்களோட, காலத்தை ஓட்டிடலாம்னு ஐடியாவா ஜானகி?"

"ஆமாம் லலிதா. உடம்பு இடமாத்தான் இருக்கு. கிராமம் அப்படீங்கறதுனால, அக்கம் பக்கம் எல்லாரும் கவனிச்சுப் பாங்க."

"இதுல, சுயநலம் அதிகமாஇருக்கு ஜானகி."

"இருக்கலாம். ஆனா, என்னை என்ன பண்ணச் சொல்றீங்க லலிதா?"

"நாம வயசானவங்க. இன்னும் ரொம்ப வருஷம் இருக்கப் போறதில்லை. ஆனா, நாம இருக்கும் போது, நம் சந்ததிகளுக்கு, நம்ப பழக்க வழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கலேன்னா யார் சொல்லிக் கொடுக்கப் போறா? நாம சின்னக் குழந்தைகளா இருந்த போது, எத்தனை பண்டிகைகள்? கோலாட்டமும், கொலுவும் எத்தனை சந்தோஷமா கொண்டாடினோம்?

காலப்போக்குல, எல்லாம் இயந்திரத்தனமா போயிடுத்து. இருக்கற கொஞ்ச, நஞ்ச கொண்டாட்டத்தையும் நிறுத்தணுமா? நாம வேர் மாதிரி நெலைச்சு இருக்கணும் ஜானகி. பலந்த காத்து, மழை வரும் போது மரம் விழற மாதிரி இருந்தாக் கூட, வேர் பலமா இருந்தா மரம் நிக்குமே.

இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போற வீட்டுல, எல்லாமே அவசர கதியில் நடக்கறது. நின்னு பேச, சாப்பிட அவங்களுக்கு நேரமே இல்லை. இப்ப சின்ன வயசு. ஓடற ஓட்டம் புரியலை. ஆனா, இப்படி இயந்திரத்தனமா இருக்கறது இந்த ஜெனரேஷனுக்கு நல்லது இல்லை. பண்டிகை, கொண்டாட்டம், கூடி இருக்கறது, பகிர்ந்து சாப்பிடறது எல்லாம் வேணும். காலத்தை ஒட்டிக் கொண்டாடுவோம். காவேரிக் கரை இல்லைன்னா, மொட்டை மாடியில சேருவோம். அவங்களுக்கா புரியலைன்னாலும், நாம புரிய வைப்போம்."

"நீங்க சொல்றது சரியாத்தான் படறது லலிதா."

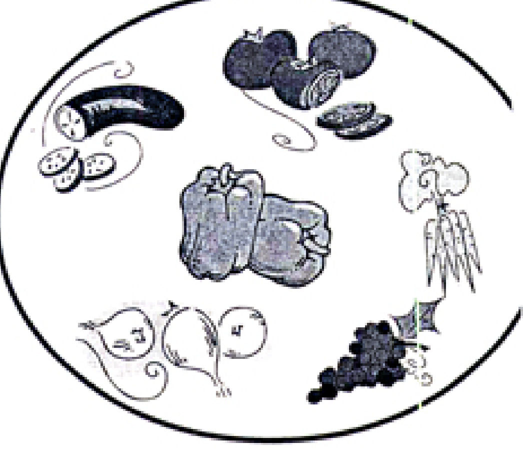
"நேத்திக்கு சுகுணாவே சொன்னா. எல்லாருமே சேர்ந்து சாப்பிட்டது ஜாலியா இருந்ததுன்னா. எதுக்கும் சொல்ற விதம்னு இருக்கு. அவங்க வெளில போற நேரத்தில சொல்லாம, முன்கூட்டியே சொல்லி, அதிலுள்ள நல்ல விஷயங்களைப் பொறுமையா எடுத்துச் சொன்னா, நிச்சயமா எடுத்துப்பாங்க ஜானகி."

எங்கள் நடைச்சுற்று முடிந்து, வீடு வந்து விட்டது. ஜானகியிடம் விடைபெற்று, வீட்டுக்கு வந்து கதவைத் திறந்து உள்ளே நுழைந்த போது, ஜானகி ஊருக்குச் செல்ல மாட்டாள் என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

'கலர்புல்' சாலட்

வெள்ளரி, தக்காளி, குடைமிளகாய், காரட், வெங்காயம் எல்லாம் சேர்த்து 'சாலட்' செய்தேன். எலுமிச்சம் பழம் இல்லை. உடனே கைவசம் இருந்த கருப்பு திராட்சையைச் சேர்த்துச் செய்ய சூப்பர் டேஸ்ட். நல்ல 'கலர்புல்' ஆகவும் இருந்தது. இப்போதெல்லாம் 'சாலட்' செய்தால் கட்டாயம் திராட்சை சேர்த்துத்தான்.. நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்.

– சங்கரி வெங்கட்



வண்ணக் கற்களால் டாலடிக்கும் பற்கள்!



"அந்த நாளில் சிரிப்பு அதுவும் பெண்களின் சிரிப்பு - காண்போரின் மனதைக் கொள்ளை கொண்டிருக்கிறது. சின்ன உதாரணம் - 'மீரா' படத்தில் மீராவாகத் தோன்றி, திரை உலகையே ஒரு கலக்குக் கலக்கிய திருமதி. எம்.எஸ். அவர்களின் முத்துப்பல் சிரிப்பால் அவருக்கு அப்போது வைத்த பெயர் 'முல்லைச் சிரிப்பழகி'.

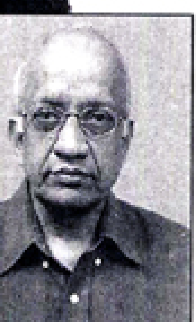
பலர் பற்கள் ஒழுங்காக அமையாததினாலேயே சிரிக்கத் தயங்குகிறார்கள். வாய் விட்டுச் சிரிப்பது என்பது எந்த ஒரு மனிதருக்கும் ஒரு ஆபரணத்தை அணிந்து கொண்டாற் போல அழகைக் கொடுக்கிறது. இதற்கு ஈடுஇணையாக எதுவுமே கிடையாது.

சிலர் வெளியில் 'பளிச்'சென சிரித்தாலும், ஈறுகளில் வலி இருந்து, ஏதோ அப்போதைக்கப்போது கிராம்பு தைலத்தையோ, வலி நிவாரணியையோ உபயோகித்து, அந்த நேர வலியை ஜெயித்து விட்டதாக நினைத்துக் கொள்வதுண்டு.

ஈறுகளில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் கவனிக்காவிட்டால் அவைகளின் பிடிப்பு தளர்ந்து போய், விரலால் தொட்டால் ரப்பர் போல அமுங்கும். 'அதனாலென்ன' என அசட்டை செய்தால், அதுவே பிற்காலத்தில் பல் நோய்க்கு ஆரம்பம்'' எனக் கூறும் பிரபல டென்டிஸ்ட் ஞானகிராமன், மேலும் சொல்கிறார்...

''ஈறுகளின் அமைப்பு மாத்திரமல்ல, வேர்களைச் சுற்றியுள்ள எலும்புகளும், சிமின்டமும் (CEMENTUM)'' சிமின்டத்துக்கும், எலும்புகளுக்கும் நடுவில் இருக்கும் மிக மெல்லிய நார்களான 'PERIODONTAL - LIGAMENTUM' இவை எல்லாம் சரிவர அமைந்தால்தான் பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மேல் வரிசை முன் பற்களின் நடுவில் இடைவெளி இருப்பது அதிர்ஷ்டம் என்பாரகள். ஆனால் அது அப்படி அல்ல. இளம் வயதில் இப்படி இடைவெளி விழுந்தால், நாற்பதுக்குள்ளேயே இடைவெளி அகலமாகி விகாரமாகி விடும். வயது ஆக ஆகப் பற்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி மேலும்அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.



இதுபோன்ற ப(ல்)ல கோணல்களை பல்வேறு வகைகளில் சரிப்படுத்தும் பொழுது பற்களின் மேல் பொருத்தும் உலோகத் தகடுகளும், பிராக்கட்டுகளும் சரியாகப் பொருந்தாவிட்டால், நாளடைவில் வாயில்

புண் ஆரம்பித்து பிறகு ஈறு வழியாக எலும்பை அடைந்து பற்களில் அசைவு ஏற்படுவதுடன், சில சமயம் பற்களை இழக்கவும் நேரும். ஆகவே கோணல் பற்களை சரிபண்ணும் முன் - ஈறு நோய் நிபுணர்களை (PERIODONTIST) ஆலோசித்து விட்டு சிகிச்சையை மேற்கொள்வது நல்லது.

பல் வலிக்காக டாக்டரிடம் போனால், அந்தப் பல்லைக் காப்பாற்ற பல வழிகள் இருக்கின்றன என்று டாக்டரே சொன்னாலும் நோயாளி கேட்பது இல்லை. "தயவு செய்து எடுத்து விடுங்கள்" என்று பிடிவாதம் பிடிப்பார்கள். வேறுவழியில்லாமல் டாக்டரும் பிடுங்கி விடுவார். வலி போன பிறகு, அந்தக் காலி இடத்தைப் பற்றிய கவலை நோயாளிக்கு இருப்பதில்லை.

அப்படிப் பற்களைப் பிடுங்கிய பிறகு கடித்துச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் அதிக பளுவினால் மற்ற பற்கள் நகரத் தொடங்கி, ஆட்டம் கண்டு, வரிசை குலைகிறது. அதனால் பற்களை எடுத்தவுடன் உடனேயே மாற்றுப் பற்களைப் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். நம் இஷ்டப்படி, நம் நேரப்படி, நம் வசதிப்படி வைத்தியம் செய்து கொள்வது என்பது நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளும் துரோகம் ஆகும்.

பெரும்பாலான பிரபலங்களுக்கு - முறையாகக் காத்திருந்து முழு வைத்தியம் செய்து கொள்ள நேரம் கிடைப்பதில்லை. பற்களின் அவசியம் பற்றி எவ்வளவுதான் எடுத்துச் சொன்னாலும், சில வி.ஐ.பிக்கள் "இதை மட்டும் செய்து விடுங்கள் டாக்டர்"

பல் துலக்கும் முன் டூத் பிரஷ்ஷில் பேஸ்டை வைத்து அதன் மேல் சிறிது உப்புத் தூள் தூவி பல் துலக்க பற்கள் வெண்மையாகப் பளிச்சிடும்.

- கே. மஹமூதா நௌபீக்



CHARY'S

என்பார்கள். "முக்கியமான ஒரு மீட்டிங். அதைப் புறக்கணித்தால் பல லட்சங்கள் நஷ்டம்" என்று சொல்லியபடியே சிகிச்சைக்கு வரும் போது, சில டெஸ்ட்கள் பண்ணாமல், சூழ்நிலை காரணமாக பல்லை எடுக்கும் நிர்பந்தத்திற்கு சில டாக்டர்கள் ஆளாக்கப்படுவார்கள்.

வைத்தியத்தைப் பொருத்தமட்டில் அதை டாக்டரிடம் விட்டு விட வேண்டும். ஒரு நோயாளி, "பல் அடைப்பதற்கு எவ்வளவு வாங்குகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். நான், "200 ரூபாய்" என்றேன். எடுப்பதற்கு எவ்வளவு என்று அவர் மேலும் கேட்க, நான், "100 ரூபாய்" என்றேன். "அப்போ பல்லை எடுத்து விடுங்கள் டாக்டர்" என்றார். இத்தனைக்கும் நல்ல வசதி படைத்த நபர் அவர்!

மத்தளத்துக்கு இரண்டு பக்கம் இடி என்பது போல், எவ்வளவு சொல்லியும் 'காம்ப்ளிகேஷன்' வந்தால் கூடப் பரவாயில்லை டாக்டர்... பிடிங்கிடுங்க' என்பார்கள். அதுவும் உள்ளே தள்ளி பின்னாலே இருக்கிற பல் என்றால் அதைக் கட்டுவதே இல்லை. சொல்லப் போனால் நன்கு கடித்து விழுங்க அந்தப் பற்களைத்தான் நமது ஜீரண உறுப்புகள் நம்பி இருக்கின்றன. அப்படிப் பல் கட்டுவது என்பது பிற பற்களுக்கு பெரிய சப்போர்ட் எனலாம். கீழே விழுந்து உள்ளே அழுந்திப் போன பற்களை வெளியே எடுத்துத் தைக்கிற வசதி கூட இப்போது பல் மருத்துவத்தில் வந்தாயிற்று.

நீடித்த பல் பிரச்னையும், சர்க்கரை நோய்க்கு ஒரு முக்கியக் காரணம். சர்க்கரை நோயால் பல் பிரச்னை; பல் பிரச்சினையால் சர்க்கரை நோய் என்பது போன்ற உடல் சம்பந்தப்பட்ட வேறு வியாதிகள் இருந்தாலும், அதைப் பொது மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வதே நல்லது" எனச் சொல்லும் டாக்டர் ஞானகிராமனின் தன் 'தி டோட்டல் கிளினிக்'கில், எப்போதும் விசிடிங் பொது மருத்துவரை (ON CALL) தயார் நிலையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

வெளிநாடுகளில் தற்போது பற்பசைகளுக்கு இருக்கக்கூடிய கிராக்கியை விட பற்களின் மீது பத்து நிமிடம் போல ஒட்டி எடுக்கும் ஸ்டிக்கர்களுக்கு அதிக வரவேற்பாம். இந்த ஸ்டிக்கர்கள், பற்களின் அழுக்கை நீக்கி, பளபளப்பையும், வெண்மையையும், மெருகையும் கொடுப்பதாகவும்,

அதனால் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இதைச் செய்து கொள்வதற்கு பெரிய கிராக்கியாம்! மேல்நாடுகளில் பற்களின் மீது வண்ணங்களால் ஓவியம் வரைந்து கொள்வது இப்போது வேகமாகப் பரவி வருகிறதாம். இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் பற்களின் நடுவில் குடைந்து, வண்ணக்கற்களை அதில் பதித்துக் கொள்கிறார்களாம். பாப் இசைப் பாடகிகள் வாய் திறந்து பாடும் போது, பச்சையும், நீலமுமாக டாலடிப்பதில் அபார பெருமை அவர்களுக்கு...

பல் வரிசை அழகுபடுத்துதல் குறித்து பளிரென்று டாக்டர் இப்படிக் கூறுகிறார் :

பல்லை மட்டும் அழகுபடுத்தப் போகிறோம் என்கிற பட்சத்தில் கவனத்தில் இருக்க வேண்டியதெல்லாம் - மேல் பல்லையும், கீழ் பல்லையும் மட்டும் வரிசைப் படுத்தினால் இந்தக் கேஸ்க்குப் போதுமா? என்பதுதான். ஏனென்றால் சிலருக்கு எலும்பு துருத்திக் கொண்டிருக்கும். அந்த எலும்பு அறுவை சிகிச்சையுடன் கிளிப் உரிட்மெண்ட்டும் தொடர வேண்டும்.

சாதாரணமாக, 12 முதல் 18 வயது வரையில் இருப்பவர்களுக்கு, அவர்களின் வாய் அமைப்பிற்குத் தகுந்தாற்போல் பல் சீரமைப்பு கிளிப்புகள் (Clip Appliance) போட்டு நிவர்த்தி செய்யலாம்.

இதில் அவ்வப்பொழுது எடுத்து வைத்து (Removable) போடும் அப்ளையன்ஸ்கள், நிரந்தரமான அப்ளையன்ஸ்கள் என இரண்டு வகைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

'நாளைக்குப் பெண் பார்க்க வருகிறார்கள்.'

'அடுத்த வாரம் மேக்கப் டெஸ்ட் இருக்கு.'

'வரும் ஞாயிறு டீ.வி. புரோகிராமில் ஒரு பேட்டி எடுக்கறாங்க.'

'இன்றைக்கு தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கப் போறேன்'

'சனிக்கிழமை கல்லூரியில் ஒரு விழா. போட்டியில் கலந்துக்கறேன்.'

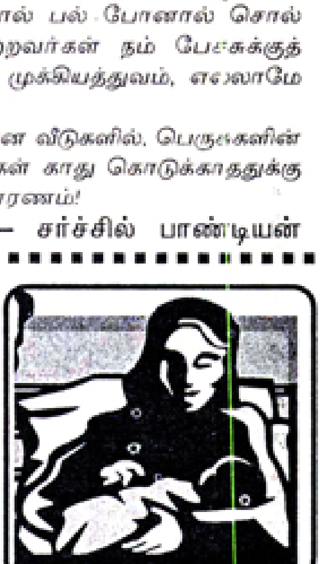
இப்படியெல்லாம் இன்றைய மாடர்ன் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ், சிரிக்கும் போது இவையெல்லாம் தெரிகின்றனவே என்ன செய்வது என்ற ஒரு தர்மசங்கடமான நிலை வரும் போது, சிறிது செலவை அதிகரித்தால் 'சிராமிக் பிராக்கட்ஸ்'ஐ போட்டு விட்டால் பல வகையில் மேற்சொன்ன குறைகளை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

பற்கள் வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கிறதே, தந்தக் கலரில் இருக்கிறதே என்றெல்லாம் வருத்தப்படத் தேவையில்லை. பேஸ்டையே வாயில் போட்டு முழுங்கினாலும், வெளுக்கிற வரைக்கும்தான் வெளுக்கும். உடம்பில் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவாக இருந்தால் கூடப் பற்கள் வெள்ளை வெளேர் என்று காணப்படுவதுண்டு. 'முத்துப் போல் பல்' என்று சொன்னாலும், சீக்கிரத்தில் அவை உறுதி இழந்து விடும்.

நல்ல மனைவி அமைவது, நல்ல பிள்ளைகள் அமைவது போல் - நல்ல பற்கள் அமைவது கூட இறைவன் கொடுத்த வரம் எனலாம்! பற்கள், நாக்குக்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பதோடு மட்டுமின்றி, வார்த்தைகளை நாக்கு சரியானபடி உச்சரிக்க ஒரு 'ஸ்பீடு-பிரேக்கர்' ஆகவும் இருக்கிறது. பல் இல்லாத நாக்கு - எக்ஸிபிஷனில் தொலைத்த குழந்தை போல அல்லாடும்... குழறும்... உளறும்... ஆதலால் பல் போனால் சொல் மட்டுமல்ல, மற்றவர்கள் நம் பேச்சுக்குத் தருகிற கவனம், முக்கியத்துவம், எல்லாமே போச்சுதான்.

பெரும்பாலான வீடுகளில், பெருசுகளின் பேச்சுக்கு சிறிசுகள் காது கொடுக்காததுக்கு இதுவும் ஒரு காரணம்!

— சர்ச்சில் பாண்டியன்



சமீபத்தில் தங்கையின் பிரசவத்திற்காக மருத்துவமனையில் இருந்த போது எல்லா ரூமிலும் குழந்தைகளின் தொடர் அழுகுரல். பால் குடித்த பின்னும் அழுகைதான். எங்களுக்கும் அதே நிலைதான்.

மென்மையான டர்க்கி டவலால் நன்கு குழந்தையைப் பொதிந்து மார்போடு அணைத்து வைத்தவுடன் அழுகை நின்றது. தாயின் வயிற்றில் இருந்தது போன்ற கதகதப்பும், பாதுகாப்பு உணர்வும்தான் வாண்டுவின் கப்சிப்பிற்கு காரணம் எனப் புரிந்தது. மற்றவர்களுக்கும் இதே ஆலோசனையைக் கூறினோம்.

— காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



மார்பக புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் பாதுகாக்கவும் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்!



பெண்களுக்கு தோன்றும் புற்று நோய்களில் மார்பகபுற்று நோய் இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. இது ஹார்மோன் குறைபாடு, வைரஸ் போன்ற நோய்க்கிருமி, பரம்பரை தன்மை, உணவு பழக்கம், வாழ்க்கை முறை, சுற்று சூழல் மனநிலை பாதிப்பு போன்ற ஏதேனும் ஓரிரு காரணங்களால் உடலில் நச்சுக்கள் அதிகமாகி புற்று நோயாக மாறிவிடுகின்றது. இவைகளை நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் கசப்பு சுவையுள்ள காய்கள், கீரைகள், பழங்கள், நம் அருகில் உள்ள சில வகையான கசப்பு சுவையுள்ள மூலிகைகள் உட்கொள்வதால் எல்லாவிதமான புற்று நோய்களையும் குணமாக்கி கொள்ளலாம். வராமலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம். கசப்பு சுவையானது நச்சுக்களை முறிப்பதிலும், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. சுமார் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குத் தான் மார்பக புற்று நோய் வருகின்றது. இதற்கு ரேடியோ தெரபி, கீமோ தெரபி, அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறையில் சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றது. இவைகளில் பக்க விளைவுகள் உண்டு. முழுமையான நிவாரணத்திற்கு உத்திரவாதமில்லை. எனவே எல்லா பெண்களும் மார்பக புற்று நோய் பற்றியும் அவைகளை குணப்படுத்தும் மூலிகை, உணவு முறைகளை தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கான காரணம் : • குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்பே மாதவிடாய் ஏற்படுவது. • 45 முதல் 50 வயதிற்கு பிறகு மாதவிடாய் வருவது நின்று விடும். 45 வயதிற்கு பிறகும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் மார்பகபுற்று நோய் வரலாம். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பது. காலதாமதமாக முதல் குழந்தை பெறுவது. குழந்தையில்லாதவர்கள். மார்பகபுற்று நோய் ஏற்கெனவே இருக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்தோர் ஆகியோருக்கு இந்நோய் வரும் அபாயம் அதிகம்.

மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் : மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரம் முன்போ (அ) மாதவிடாய் காலத்திலோ அல்லாமல் மற்ற நாட்களில் மார்பகத்தில் தனிதனியாக, வலியற்ற சிறிய அல்லது பெரிய கட்டிகள் தோன்றுதல், மார்பகங்களின் அளவில் மாற்றம், மார்பக காம்புகள் உள்மடித்து இருத்தல், மார்பக காம்பில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், மார்பக காம்பைச் சுற்றி அரிப்பு, மார்பகம் அசைக்க முடியாத உறுதியான நிலையில் காணப்படுதல் போன்றன மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் ஆகும். மேலும் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்தும் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதை தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

மார்பக புற்று நோயாளிகள் உட்கொள்ள வேண்டிய தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, துளசி, அருகம்புல், தும்பையிலை, மாவிலை, நித்தியக்கல்யாணி, கீழாநெல்லி, முட்டைக்கோஸ், நெல்லி, குப்பைமேனி, நாவல், ஆவாரம்பூ போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து அரை அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வரவும். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள சக்தி புற்று நோய் செல்களை அழித்து நோய் பரவாமல் தடுக்கின்றது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக்கி நோயை குணமாக்குகிறது.

மார்பக புற்று நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளும், சில உணவுத் தயாரிப்பு முறைகளும் புற்று நோய்க்கு காரணமாகின்றன. எனவே நிறத்திற்காகவும், மணத்திற்காகவும், இனிப்புக்காகவும் சேர்க்கப்படும் செயற்கை வேதிப் பொருட்களை தவிர்த்து, புற்று நோயை விரட்டியடிக்கின்ற பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்களை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். எனவே காலை உணவாக தினம் இந்நோயாளிகள், பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள் இளநீர் போன்றவைகளாக உட்கொள்ள வேண்டும். அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள், இளநீர் போன்றவைகளாக உட்கொள்ள வேண்டும். பகல் வேளை உணவை 50% சமைத்த உணவாகவும், 50% அளவு காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக உள்ள உணவுகளை சாப்பிடவும் மாலையில் வெஜிடபிள் சூப், சத்துமாவு கஞ்சி, பட்டாணி சூப், கீரைகள் சூப் போன்றன சாப்பிடலாம். இரவு சமைத்த உணவாக வாரம் நான்கு நாட்களும், இயற்கை உணவை வாரம் மூன்று நாட்களும் சாப்பிடவும். இவ்வாறான உணவில் உடலுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு கிடைக்கும். இதனால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.

இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : இரண்டு மார்பகங்களுக்கும் மண்பற்று போட்டு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யலாம். இதனை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை காலை (அ) மாலை வேளைகளில் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடம் தினம் காலை (அ) மாலை வேளைகளில் 20 நிமிடம் தர வேண்டும். வேப்பிலை + மஞ்சள் தூள் அரைத்து மார்பகம்மீது பற்று போட்டு 30 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம்.

மேற்கூறியவைகளை பின்பற்றினால் இந்நோயினை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தலாம். நலமுடன் இருக்கும்போதே வாரம் ஓரிரு முறைகள் பின்பற்றினால் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.)-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, தோட்டடல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. : ✆ 080-2266374, 2873013

20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 25717126, 25723651

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



பரிமளா தேசிங்குராஜன், கோயம்புத்தூர்.

அடிக்கடி என் சருமத்தில் கட்டிகள் மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோய் ஏதேனும் வந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? பார்லரில் ஃபேஷியல் மற்றும் ஆயில் மசாஜ் (தலைக்கு) செய்தாலும் முகம் பார்க்க பளிச்சென்று இல்லை என்று எல்லோரும் சொல்கிறார்கள்.

சரும நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு எளிய வழி அன்றாடம் தவறாமல் நீராட வேண்டும். அஜீரணம் காரணமாகவும் சரும நோய்கள் ஏற்படும். ஆதலால் ஜீரண சக்திக்கு சரியாக நல்ல உணவுமுறைப் பழக்கங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.

நாம் உண்ணும் உணவையே மருந்தாக ஆக்கும் மருத்துவம் இயற்கை மருத்துவம். சிலருக்கு முட்டை உபயோகத்தில் வாயு உபத்திரவங்கள் உண்டாகிறது.

எனவே முட்டைக்கு பதிலாக பாசிப் பயிற்றினை உபயோகிக்கலாம். 50 கிராம் பாசிப் பயிற்றில் 6 முட்டைகளின் சத்து உள்ளது. அதிக புரதச்சத்தும், கால்சியமும் உள்ளது. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

திராட்சை (காய்ந்த) அடிக்கடி சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி ஏற்படும். சாத்துக்குடி பழச்சாறில் ½ ஸ்பூன் இஞ்சிச் சாறு கலந்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டால் அஜீரணமே ஏற்படாது. உடல் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.



உடல் சூடு காரணமாக ஃபேஷியல் மற்றும் ஆயில் மசாஜ் செய்தால் முகம் பளிச்சென்று தெரியாது. மூலிகை பேக் வீட்டில் போட்டு வரவும். முகம் பளபளப்பாகும். நிறைய நீர் மோர் சாப்பிடவும். நம் நோய்க்கு எல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் வயிறுதான். வயிறு சுத்தமாக இருக்க நிறைய பழங்கள் சாப்பிடுவது அவசியம். பழங்கள் சாப்பிட்டு 10 (அ) 20 நிமிடம் கழித்து சுடுநீர் 1 தம்ளர் சாப்பிட்டால் வாயுத் தொந்திரவு இருக்காது.

கமலா, ராஜபாளையம்.

தலையில் புண் போல உள்ளது. டை போட்டால் எனக்கு அலர்ஜி இல்லை. ஆனால் புண் ஏற்படுகிறது. எதனால் என்று தெரிய

வில்லை. பாதம் வெடித்துக் காணப்படுகிறது. வெந்தயம் உபயோகிக்கலாமா? குளிர்ச்சி என்று சொல்கிறார்களே?

காலில் வெடிப்பு உடல் சூட்டால்தான் வருகிறது. தலைப்புண் அழுக்கு, பிசுக்கு மற்றும் கோடை வெயிலாலும் ஏற்படலாம்.

வெந்தயம் சிறந்த மருந்து. குளிர்ச்சி மட்டும் அல்ல. வாயில் இருந்து உடலில் உட்பட அனைத்துப் புண்களும் வெந்தயத் தூள் சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும். வெந்தயத்தை இரவில் ஊறவைத்து காலையில் நன்றாக அரைத்து வாரம் இருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் புண்கள் மறையும். முடியும் நன்கு வளரும்.

ராணிமேரி, பாபநாசம்.

வயிறு பருத்துக் காணப்படுகிறது. ஆயில் மசாஜ் மூலம் குறைக்க முடியுமா?

மசாஜ் மூலம் பருத்த வயிறு குறைவது கடினம். உடற்பயிற்சி, காலை, மாலை வாக்கிங், மற்றும் இயற்கை உணவு. அரிசி உணவை அறவே தவிர்த்து உடற்பயிற்சியை சீரிய முறையில் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்து பின்பு மசாஜ் செய்து கொண்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வயிறு சுத்தம் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம். உடல் பருமனைக் குறைக்க, சுத்தம், சத்துணவு, உடற்பயிற்சி மிக மிக அவசியம்.

ராசுக்குட்டி, மேட்டுப்பாளையம்.

எப்போதெல்லாம் டை உபயோகிக்கக் கூடாது? விவரமாக எழுதவும்.

கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் டை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

மாதவிலக்கு காலகட்டத்திலும், பேறு காலத்திலும், சரும நோயில் அவதிப்படும் போதும், முடி உதிர்கையில் முடி ரொம்பவும் வறண்டதாக இருக்கும் போதும், குழந்தை பிறந்த சில மாதங்கள் வரையும் டை உபயோகிக்காமல் இருப்பது சிறந்தது.

கோமளாவரதன், பாலவாக்கம்.

தலைமுடிக்கு மூலிகை மசாஜ் அவசியமா? உங்கள் இடத்தில் மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்த பின் ஷாம்பு போட்டுத்தான் தலைமுடியை அலசுவீர்களா?

வறண்ட முடிக்கு மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் அவசியம். மசாஜ் செய்வதால் இரத்த நாளங்கள் தூண்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. ஆதலால் இரவு படுக்கும் முன் தலைமுடிக்கு மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து காலையில் எழுந்ததும் முடி (முக்கியமாக) புரோட்டீன் பேக் (பயறு மாவு) போட்டு அலசுவது சிறந்தது.

லதா ராணி, சிதம்பரம்.

முகத்தில் கிரீம் போடும் விதம் விளக்கவும்.

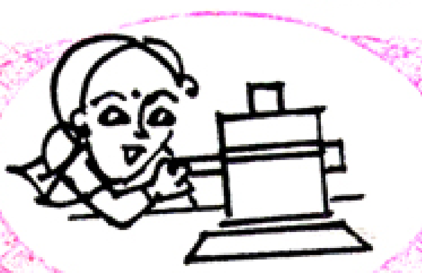
சருமத்தின் தன்மையைப் போலவே கிரீமின் தரமும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியது. அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும் தரும் என்பதற்காக நிறைய எடுத்துப் பூசுவதால் எந்தப் பயனும் இல்லை. விலை சற்றுக் கூடுதலாக இருந்தாலும் தரமானதையே வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும். கிரீமை சரியாக உபயோகிக்கிற முறை இதுதான் -

உங்களுடைய விரலில் க்ரீமை எடுத்து முகத்தின் நடுப்பகுதிக்கு மேல்நோக்கித் தடவவும். மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். கண் புருவ மூலைகளில் இருந்து வெளிப்புறமாகவும், நடு நெற்றியிலும் தடவி மசாஜ் செய்யவும். புருவ மத்தியில் இருந்து கண்களின் அடிப்பகுதிக்கு வட்ட வடிவில் தேய்த்து விடவும்.

மூக்கின் மேலிருந்து, கீழ்நோக்கியும் நாசித் துவாரங்கள் வரையும், நாசித் துவாரங்களில் இருந்து கன்னப் பொறிகள் வரை தேய்க்கவும். மேல் உதட்டில் தொடங்கி கன்னங்களை நோக்கி 'க்ரீம்' பூசவும். கீழ் உதட்டில் தொடங்கி முகவாயின் அடிப்பகுதி வரை கீழ்நோக்கிப் பூசவும். வறுத்தெடுக்கிற வெய்யிலிலும், அக்கினி அலைகளிலும் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க 'சன் ஸ்க்ரீன்' பயன்படுத்தவும்.

பாசிப் பருப்பைக் குழைந்து போகாமல் வேகவைக்க திட்டமான நீர் வைத்து டிபன் பாக்ஸில் பருப்பைப் போட்டு மூடி குக்கரில் வைத்தால் பருப்பு குழையாமல் வெந்திருக்கும்.

– ஆர். புஷ்பா.




BE THE ONLY ONE TO LOOK REFRESHINGLY DIFFERENT
In a range of exclusive pearls
grey, pink and copper gold.
gold-mixed bangles,
pendants and
necklace sets - 1gm and 2gms
Be watched, be envied
Special Offer!
Seasonal discount upto 25%
till August 31st, 2003
Astrological Services available
in the shop premises
• Oxidised jewellery
• Kundan jewellery
• Bombay fashion jewellery
• Coral sets
• Sets in silver and gold plating
• Hyderabad gold foil beads
• Gems
• Latest designs of American Diamond jewellery
• Ranihaars • Sajan sets • Corals
• Ear tops & hangings • Bangles
• Grey & pink pearls • Chowkers
• Jade, Ruby, Emerald and Blue Sapphire necklace sets
• Imported beads in all colours
• முத்து • பவளம்
• நவரத்ன மாலைகள்
• ருத்ராட்ச மாலைகள்
• ஜெய்ப்பூர் மாலைகள்
• ஸ்படிக மாலைகள்
• அமெரிக்கன் டைமண்ட் மாலைகள்
Winner of the Lucky Draw for the month of June.
Mrs. Fareedha Abdul Rehman
Shenoy Road, Nungambakkam,
Chennai - 34
BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
Absolutely unique Fashion Jewellery
"Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement,
No.21,22, (Near Nagesh Theatre)
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 52181889
*Conditions Apply
Bumper Prize!
Bring this coupon,
purchase for Rs. 500/-
or more and be eligible for a
lucky draw. Exciting prize worth
Rs. 1500/-
• Open on Sundays too • All major credit cards accepted
FOR NEW & EXISTING DESIGNS GOLD ORDERS WILL BE TAKEN

ஸ்ரீ

அகிலாண்ட கோடி பிரம்மாண்டம் என்பார்கள்... அப்படிப்பட்ட பெரும் அண்டங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொரு உயிரினத்தின் தேகத்திற்குள்ளும் ஞானமாக, மூலமாக, மூலமுதல்வனாக விளங்குபவன் தும்பிக்கையான், கணபதிராயன். அவன் காலைப் பிடித்து இந்த ஸ்ரீயை வருக வருக என்று வரவேற்போம்.

முதலில் வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு என் இருகரம் கூப்பிய நமஸ்காரம். ஸ்ரீ பற்றி என்னோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் என்று சொன்னவுடன்தான் எத்தனை எத்தனை தகவல்கள்! நாளும் நாளும் வந்து குவிகின்ற செய்திகள். அந்த ஸ்ரீ மழையாகவே பொழிகிறாள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். மஹாஞானவான்களான உங்கள் அனைவருக்கும் மீண்டும் என் நமஸ்காரம். தொடர்ந்து எழுதுங்கள்.

நாம் அனைவரும் சேர்ந்து அந்த மஹாலக்ஷ்மியை வரவேற்போம். ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும், இந்த நாட்டிலும் உலகத்திலும் மகாலக்ஷ்மி நீக்கமற நிறைந்து நம்மை ஆசீர்வதிக்கட்டும்.

ஸ்ரீ மாதா. இவள் அன்னை. லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் படிக்கும்போதெல்லாம் எத்தனை அழகாக வரிசைப்படுத்தி அன்னையைப் போற்றுகிறார்கள் என்று வியந்திருக்கிறேன். ஒரு பெரும் சபை கூட்டப்பட்டு இருக்கிறது. ராஜ்யப்ரதானிகளும், மந்திரிகளும், படைத் தளபதிகளும் சூழ்ந்த மகா அரச சபை. ஒரு பக்தன் ஓடி வருகிறான். உள்ளே நுழைகிறான். அவன் வேறு யாரைப் பார்க்க முடியும்? சுற்றும் முற்றும் யாரையும் பார்க்க மாட்டான். தனக்கு நற்கதி அளிக்கக்கூடிய ராஜாவின் மீதுதான் கண்கள் பதியும். அப்படித்தான் அத்தாணி மண்டபத்திற்குள் நுழைந்தவுடன் ராஜாவுக்கும் ராஜாவாக ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரியாக கொலுவீற்றிருக்கும் ராணியைப் பார்த்து, "அம்மா..." என கரம் நீட்டி "தாயே...." என்றுதான் சொல்ல முடியும். அவள்தான் ஸ்ரீமாதா!

அப்புறம்தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கண் தெரிகிறது. ஓ இவள் மகாராணி. சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறாள். அப்புறம் அவளுக்கு நாலு கைகள்... இப்படியாக விரிகிறது ஸ்ரீ லலிதாஸஹஸ்ரநாமம்.

இப்படி தாயை அழைக்கும் போதுபா ஸ்ரீ வருகின்றாளே. அந்த மகாலக்ஷ்மி எத்தனை கருணைமயமானவள் எனப் படிக்கப் படிக்கக் கண்கள் பனிக்கின்றன. அப்பேர்ப்பட்ட ஜகன்மாதாவின் தோற்றம் பற்றி எழுத ஆரம்பித்த போதுதான் இந்தக் காலத்திற்கு எத்தனை பொருத்தமாக, எத்தனை அவஸ்யமாக இச் சரிதம் அமைகிறது. இதுவும் தெய்வ கட்டளை போலும் என மெய்சிலிர்க்கிறது.

இன்றைய நிலை - உங்களுக்கே

ஆக்கம் & தொகுப்பு:

மஞ்சுளா ரமேஷ்



தெரியும். கலியுகத்தின் கொடுமைகளாக நம் முன்னோர்கள் சொல்லி விட்டுப் போயிருக்கும் அத்தனையும் நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. இது எப்பேர்ப்பட்ட வீழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்பதை ஸ்ரீயின் தோற்றம் தொடர்பான கதை எடுத்துக் கூறுகிறது.

நம்முடைய புராணங்களும், இதிகாசங்களும் வாழ்க்கை எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்காக மக்களுக்குச் சொல்லப்பட்டவை. 'ஆமாம் பிரம்மாவுக்கு நாலு தலையாம்' 'கடவுள் தோன்றி மறைவாராம்' என்று கேலி செய்பவர்கள் இன்றைய விஞ்ஞானயுக மேலை நாட்டு கிராபிக்ஸ் கதைகளை வாய்பிளந்து பார்க்கிறார்கள். நம் கதைகளோ சத்தியமும், நல்ல குணங்களுமே வெல்லும்; ஆடம்பரமும், வேடங்களும், கபடநாடகங்களும் வாழ்க்கையைப் படுகுழியில் தள்ளும் என்பதைக் கூறுகின்றன.

இதோ ஸ்ரீயின் தோற்றத்தை ஆரம்பித்து வைக்கிறார் மதுரையைச் சேர்ந்த திருமதி. அருணாரத்தினம். அக் கதையுடனேயே இன்றைய காலகட்டத்தையும் நினைத்துக் கொண்டே வாருங்கள்.

ஸ்ரீ அவதரிக்கப் போகிறாள்!

- இர. அருணா ரத்தினம்

ஸ்ரீ -செல்வம், இன்பம், அழகு, மங்களம், காந்தி, காம்பீர்யம் முதலியவற்றைக் குறிக்கிறது.

படைப்புக்கு முன்பு பரமாத்மாவின் இடது பாகத்தில் அழகு, காந்தி, யசஸ்,

ஆடை, ஆபரணம், புன்னகை, அருள், அன்பு, இன்சொல்லுடைய அழகியப் பெண்ணுருவமாக மஹாலக்ஷ்மி தோன்றினாள். லக்ஷ்மி என்றாலே கருணை. மூக் குணங்களில் சத்துவ குணமே லக்ஷ்மி.

கருணை வடிவமாகவும், சத்துவ குணமாகவும் கோபால கோபிகைகளால் சூழப்பட்டு, மகாவிஷ்ணுவோடு வைகுண்டத்திற்குச் சென்று மகாவிஷ்ணுவிற்குப் பத்தினியாக இருந்து வருகிறாள். இடத்திற்குத் தகுந்தவாறு அவளது பெயரும் விளங்குகிறது. இவள் எல்லா இடங்களிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிறாள்.

சுவர்க்கத்தில் எல்லா ஐஸ்வர்யங்களுடன் கூடிய சுவர்க்கலக்ஷ்மியாகவும், பாதாள லோகத்தில் நாகலக்ஷ்மியாகவும் அரசர்களிடம் ராஜ்யலக்ஷ்மியாகவும், கிரகஸ்தர்களிடம் கிரகலக்ஷ்மியாகவும், யாகத்தில் தக்ஷிணா ரூபையாகவும், செந்தாமரையில் ஒளி பொருந்தியவளாகவும், சந்திரனில் சந்திரிகையாகவும், சூரியனில் காந்தியாகவும் விளங்குகிறாள். மேலும் கல்வியில் வித்யா லக்ஷ்மியாகவும், குழந்தைகளிடம் சந்தானலக்ஷ்மியாகவும், பயிர்களில் தான்யலக்ஷ்மியாகவும், போர்க்காலத்தில் தைர்ய லக்ஷ்மியாகவும், விஜயலக்ஷ்மியாகவும் திகழ்கிறாள்.



• அருணா ரத்தினம்

நல்ல ஆடை, ஆபரணம், பழம், தண்ணீர், இல்லம், நல்ல பெண்மணி, தான்யம், சுத்தம் செய்யப்பட்ட இடம், தெய்வச் சிலை, தேவி பதுமை, அழகுள்ள பொருட்கள் பால், சந்தனம் இவற்றில் லக்ஷ்மி வாசம் புரிந்து வருகிறாள். துணிந்தவர், நன்கு செயல்புரிறவர், புலன் கட்டுப்பாடு உள்ளவர், பக்தி, நன்றியுள்ளவர், நல்ல இயல்பு உடையவர், இனிமையான வார்த்தைகள் பேசுபவர் ஆகியோருக்கு லக்ஷ்மி அருள் புரிவாள்.

மகாவிஷ்ணு, பிரம்மதேவர், காசிபர், தக்ஷன், தேவர்கள், குபேரன், வாயு, யமன், வருணன், மனிதர்களில் உத்தமர்கள், இல்லற வாசி, துறவிகள், முனிவர்கள், நாகங்கள் யாவராலும் பூஜிக்கப்பட்டு எல்லா செல்வங்களுக்கும் அதிஷ்டான தேவதையாக திருமகள் ஸ்ரீ எங்கும் விளங்குகிறாள்.

அவ்வாறு திருமகள் எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்திருந்தாள். தேவலோகத்திலும், சகல சௌபாக்கியங்களும் இருந்தன. இதனால் தேவதலைவனான இந்திரன் தன்னிலை மறந்தான். மதுபானம் குடித்து போதையில் தெளிவற்ற சிந்தனையில் தடுமாறினான். கைலாயத்தை நோக்கி யாத்திரை செல்ல துர்வாச முனிவர் வந்தார். அவரைக் கண்டதும் இந்திரன் சமாளித்துக் கொண்டு வரவேற்றான். துர்வாச முனிவரும் அவனை வாழ்த்தித் தன் கையில் இருந்த பரமாத்மாவின் பிரசாதமான பாரிஜாத மலரை இந்திரனிடம் கொடுத்தார். ஆணவம் மிகுதியான இந்திரன் அதை வாங்கி, தன் யானையின் மத்தகத்தின் மீது வீசினான். அதைக் கண்ட துர்வாச முனிவர் மிக்க கோபம் கொண்டு, "அடே! நீ அகம் பாவத்தாலும், செல்வச் செருக்காலும், கர்வம் பெற்றிருக்கின்றாய். அந்தக் கர்வத்தால் நான் கொடுத்த பிரசாதமான பாரிஜாத மலரை உன் யானையின் மீது வீசி எறிந்து விட்டாய். அதனால் நீ பிரம்மஹத்தி தோஷம் பெற்று எல்லா சம்பத்துக்களையும் இழப்பாய்" என்று சாபம் இட்டார்.

"இந்தப் பிரசாதத்தை புண்ணியமாக மதிக்கவில்லை என்பதாலும், கர்வம், அகந்தை கொண்டதாலும், உன்னை விட்டு லக்ஷ்மி நீங்கி வைகுண்டத்தை அடைவாளாக" என்று சாபம் இட்டார். மேலும் துர்வாச முனிவர் தொடர்ந்து, "பகவான் பிரசாதத்தை யார் அலட்சியம் செய்கிறார்களோ, அவர்கள் எல்லா சம்பத்தையும் இழக்கக் கடவது" என்று கடின மொழிகளால் சாபம் இட்டார். உடனே பயத்தில் இந்திரன் போதை தெளிந்து, துர்வாச முனிவர் காலில் விழுந்து, அழுது, "எனக்குச் சாபம் இட்டீர்கள். நான் இழந்ததைக் கேட்கவில்லை. என்னுடைய அறியாமை, கர்வம், அகம்பாவம் இவற்றை மன்னித்து எனக்கு ஞானத்தைத் தாருங்கள்" என்று தொழுதான். துர்வாசர் ஞானத்திற்குரிய மார்க்கத்தை கூறிவிட்டுப் போய் விட்டார்.

அதன் பிறகு தேவேந்திரன் அமராவதி



• படம் உதவி : எம்.ஏ. சௌந்தர்ராஜன்

பட்டணம் சென்றான். அங்கு தன் உறவினர் ஒருவரும் இல்லாது இருப்பதைக் கண்டான். அசுரர்கள் பயம் இல்லாமல் கூட்டம் கூட்டமாக நிறைந்திருப்பதையும் கண்டான். பின் கங்கையாற்றுக் கரையில் சூரியனை கிழக்கு முகமாகப் பார்த்துக் கொண்டு ஜபம் செய்யும் தருமோத்தரையும், தேவகுருவான பிரகஸ்பதியையும் கண்டான். அவர்கள் ஜபம் செய்து முடித்ததும் இந்திரன் அவர்களிடம் தன் துயரத்தைக் கூறி அழுது புலம்பினான்.

குரு பிரகஸ்பதி மிக்க கோபம் கொண்டு, "தேவேந்திரா! கால நீதிகளை அறிந்தவன் ஆபத்து உண்டாகும் போது பயப்பட மாட்டான். ஏனெனில் செல்வம், விபத்து நிலையானவை அல்ல. அவை முற்பிறவியில் செய்த வினைக்கேற்ப உண்டாகிறது. தான் செய்த வினைகள் எத்தனை யுகமாக இருந்தாலும் சரி தாமே அனுபவித்துத்தான் தீர வேண்டும். ஆபத்துக் காலத்தில் ஆண்டவனை துதிப்பவன் ஆபத்தில் இருந்து நீங்கி சம்பத்தை அடைவான் என்று சர்வேஸ்வரன் கூறியதால் அவரை வழிபடுவோம். வாழ்த்துவோம். துக்கம் அடைய வேண்டாம்" என்று இந்திரனுக்கு ஆறுதல் கூறினார்.

அதன்பின் இந்திரன், குரு பிரகஸ்பதி இருவரும் சேர்ந்து பிரம்ம லோகம் சென்று, பிரம்மாவை வணங்கி, தேவேந்திரனுக்கு ஏற்பட்ட துயரத்தை எடுத்துரைத்தார்கள். பிரம்மா இந்திரனை நோக்கி, "உலகில் மனிதன், தாய், தந்தை, குரு தோஷத்தால் அவதி அடைவது உண்டு. சர்வ பரமாத்மா எல்லா சரீரங்களிலும் இருக்கிறார். மனசுக்கும், இந்திரியங்களுக்கும் தலைவர் நான்தான். சங்கரர் ஆத்மாவின் ஞான ரூபம். விஷ்ணு ஜீவன்களின் பிராணன். பிரகிருதி தேவி ஜீவன்களின் புத்தி.

எவ்வாறு பகவான் தன் உடலை விட்டுப் போய் மனித தேகம் பிணமாகி விடுகிறதோ, அதைப் போல் துர்வாச முனிவர் உனக்குக் கொடுத்த ஈஸ்வரப் பிரசாதமான பாரிஜாத மலர் எப்போது உன்னிடம் இருப்பதற்கு இல்லாமல் நீங்கிப் போய் விட்டதோ, அப்போதே லக்ஷ்மியும், அவள் சம்பந்தப்பட்ட சகல சம்பத்துக்களும் உன்னை விட்டு நீங்கிப் போய் விட்டன" என்று கூறி தேவேந்திரனையும், மற்ற தேவர்களையும், பிரகஸ்பதியையும், அழைத்துக் கொண்டு வைகுண்டம் சென்றார். அங்கு திருமாலை இந்திரன் வணங்கி, தொழுது தன் துயரத்தைக் கூறினான்.

திருமால், "எல்லா சம்பத்துக்களையும் இழந்து நிற்கும் தேவர்களே! நீங்கள் அஞ்ச வேண்டாம். சகல ஐஸ்வர்யங்கள், செல்வங்களைக் கொடுக்கின்ற லக்ஷ்மியிடம் நான் கூறுகிறேன். பிரபஞ்சத்தில் உள்ள பக்தர்கள் அனைவரும் என்வசப்பட்டு சுவாதீனர்களாக இருக்கிறார்கள். நான் பக்தர்களுக்கு வயப்பட்டு அவர்களுக்கு சுவாதீனமாக இருக்கிறேன். ஆகவே என் பக்தர்களுக்குக் கோபம் வரும்படி செய்கின்றவர்களின் இல்லங்களில் நான் வாசம் புரிய மாட்டேன். இது உறுதி.

இந்திரா, நீ சங்கரர்க்கு இணையானவரான துர்வாச முனிவர்க்குக் கோபத்தை உண்டாக்கியதால் அவர் சாபப்படி லக்ஷ்மியும் உன்னை விட்டு நீங்கி விட்டாள்.

எங்கு சிவார்ச்சனை இல்லையோ அங்கு லக்ஷ்மி வாசம் புரிய மாட்டாள்.

எங்கு ஈஸ்வர பக்தர்கள் நிந்திக்கப்படுகிறார்களோ அங்கு லக்ஷ்மியும் கோபமாக வெளியேறி விடுவாள். மேலும் நாத்திகர், பெரியோரை மதிக்காதவர், அடக்கமற்றவர், கொடூரமானவர், ஒழுக்கம் இல்லாதவர், தொழில் செய்யாத சோம்பேறி, சாமர்த்தியம் இல்லாதவன், பலவீனமானவர், ஊக்கம் இல்லாதவர், கோபம்மிக்கவர், சோகமானவர், நினைத்தபடி இயங்க முடியாதவர், தன் வீட்டிற்கு வந்த அதிதியைப் பசியுடன் போகச் செய்பவர், எருதை வாகனமாகக் கொண்டவர், கெட்ட மனம் உடையவர், புல்லை நகத்தால் கிள்ளுபவர், பூமியை நகத்தால் கீறுபவர், சூரிய உதயத்திலும், அஸ்தமனத்திலும் சாப்பிடுபவர், ஈரக் காலோடும், இடுப்பில் ஆடையில்லாமலும் படுத்து உறங்குபவர், அடிக்கடி வீணாகச் சிரித்து வீணான, வார்த்தைகளைப் பேசுபவர், தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுபவர், அசுத்தமாக இருப்பவர், வெறுத்துத் தூற்றுபவர் இவர்கள் இல்லங்களில் எல்லாம் லக்ஷ்மி நீங்கிச் செல்வாள்.

அவரவரது இடங்களில் இஷ்ட தெய்வ பூஜை, நாம சங்கீர்த்தனம், சிவ அர்ச்சனை, சிவ நாம கீர்த்தனம், துர்காதேவி பூஜை முதலியவை நடந்தால் அந்த இடங்களில் எல்லாம் லக்ஷ்மி வாசம் புரிவாள்" என்று கூறிவிட்டு தன் அருகில் இருக்கும் மகா லக்ஷ்மியைப் பார்த்து, "தேவி, அனுக்கிரகத்தால் இவர்களின் துயரம் நீங்குவதற்காக நீ பிறப்பாயாக" என்று அன்போடு கூறினார்.

சூரியனே நாணும் பிரகாசத்துடன், தன் பதியோடு ஆனந்தமாக அமர்ந்திருந்த சௌந்தர்ய நாயகி ஸ்ரீ புன்னகைத்தாள். அவளின் வாத்ஸல்யம் நிறைந்த புன்னகை குழந்தைகளுக்கு அமுதூட்டும் தாயாக ஒளி வீசியது. கலங்கி நின்ற இந்திரனும், மற்றவர்களும் அன்னையை வணங்கினார்கள். ஸ்ரீ உதயமாக ஆயத்தமானாள்...

நான் நடுவிலே நடுவிலே புகுந்து, 'இதனால் அறியப்படுவது என்னவென்றால்' என்று 'மைக்'கை பிடித்துச் சொல்ல விரும்பவில்லை. ஆனாலும் இங்கு சொல்லாமலும் இருக்க முடியவில்லை.

உலகையாளும் அந்த ஜகன்னாதனின் வாய்மொழியாகச் சொல்லப்படும் விஷயங்களை மீண்டும் படியுங்கள். யார் யாரையெல்லாம் விட்டு ஸ்ரீ நீங்குவாள் என்று பட்டியலிடுகிறார். ஈஸ்வர த்யானமும், பூஜையும் நிரம்பியிருக்கும் இடங்களிலே மகாலக்ஷ்மி வாசம் செய்வாள் என்கிறார்.

இந்தக் காலத்திற்கு முற்றிலும் பொருந்தும் இந்தக் கருத்துக்களை தேவ வாக்காக எடுத்துக் கொண்டு அன்னை அவதரிக்கப் போகும் அந்தத் தெய்வக் காட்சியைக் காணப் போவோம் வாருங்கள்!

மீண்டும் நினைவூட்டுகிறேன். ஸ்ரீ தொடர் நானும், நீங்களும் சேர்ந்து மகாலக்ஷ்மியைத் துதிக்கும் தொடர். எனவே மகாலக்ஷ்மியான அந்தத் தாயாரைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்த விஷயங்களை எழுதுங்கள். இந்தத் தொடர் முழுமையடைய உதவுங்கள்.

(தொடரும்)

தாயாரின் திருப்பெயர்கள்



வைணவ சம்பிரதாயத்தில், மகாலட்சுமியைத் தாயார் என்றுதான் வணங்கி வருகிறோம். அமிர்தவல்லி, மயூரவல்லி, அலர்மேல் மங்கை, பத்மாவதி, ஜனகவல்லி, கோமள வல்லி, மரகதவல்லி, சுதர்சனவல்லி, நரசிங்க வல்லி, வேதவல்லி எனப் பல பெயர்களில் வணங்கப்பட்டு வருகிறாள் மகாலட்சுமி. பெரும்பாலான ஆலயங்களில் தாயாரை நாம் அமர்ந்த திருக்கோலத்தில் மட்டுமே தரிசிக்க முடியும். தாயாரை வழிபட வழிபட, நம் இன்னல்கள் அகலும் இன்பங்கள் சேரும். நம் தேவைகள் நிறைவேறும். என்றுமே, கருணையின் மொத்த வடிவம், தயையே தாயாராக, அமர்ந்திருக்கிறாள் என்றால் மிகையில்லை.

- வஸந்தா வேணுகோபால்

காஃபிக்கு ஈடிணை!

உலகின் மிகப் பெரிய தொழில் துறை எது தெரியுமா? உலக வர்த்தகத்தில் முதலிடத்தை வகிக்கும் எண்ணெய் (ஆயில்) தொழில்தான். இரண்டாவது பெரிய தொழில் துறை நாமெல்லாம் அன்றாடம் ரசித்துக் குடிக்கும் காஃபி தயாரிப்புதான். உலகெங்கும் ஏறத்தாழ 25 மில்லியன் மக்களுக்கு மேல் இத் துறையில் வேலை செய்கிறார்கள்.

காஃபே எனும் மரத்தில் உள்ள செர்ரி போன்ற பழக் கொட்டைதான் காஃபிக் கொட்டையாகும். காஃபே மரங்களில் 25 வகைகள் இருந்தாலும், அவற்றில் ரோபஸ்டா, லைபீரியா, அராபிகா ஆகிய 3 வகைகள் மிகப் பிரபலமானவை. மொத்த காஃபி தயாரிப்பில் 70 சதவிகிதம் அராபிகா வகை மரத்திலிருந்து கிடைப்பதுதான்.



...கும் காரணம், காஃபிக் கொட்டைகள் வறுக்கப்படும் உயர் வெப்பம்தான். ஏறத்தாழ 220 °C (430°F) வெப்பத்தில் காஃபிக் கொட்டைகள் வறுக்கப்படும்போது அதிலுள்ள நீர்ச் சத்து கார்பன் டையாக்ஸைடு, கார்பன் மோனாக்ஸைடு போன்றவை வெளியேறுகின்றன. இதனால் காஃபிக் கொட்டைகளின் எடை 15 முதல் 25 சதவிகிதம் வரை குறைகிறது. மிகுந்த சூட்டில் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் காரணமாக, காஃபிக் கொட்டை சற்று விரிவடைந்து, அடர்ந்த பிரவுன் வண்ணமும், சிறிய துளைகள் நிரம்பிய மேற்பரப்பும் கொண்டதாக மாறுகிறது.

இவ்வாறு வறுக்கப்பட்ட காஃபிக் கொட்டையை அரைக்கின்ற போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் நுண்ணிய மாவாக அரைத்தால் டிகாஷன் போடும் போது விடும் தண்ணீர் மிக மெதுவாகத்தான் வெளியேறும். சற்றே நெருடுகின்ற பொடியாக அரைத்தால், தண்ணீர் மிக வேகமாக வெளியேறி விடும். இதனால் டிகாஷனில் காஃபியின் மணம் தங்காமல் போய் விடும். சரியான பதத்தை அனுபவத்தில் உணர்ந்து அரைக்க வேண்டும்.

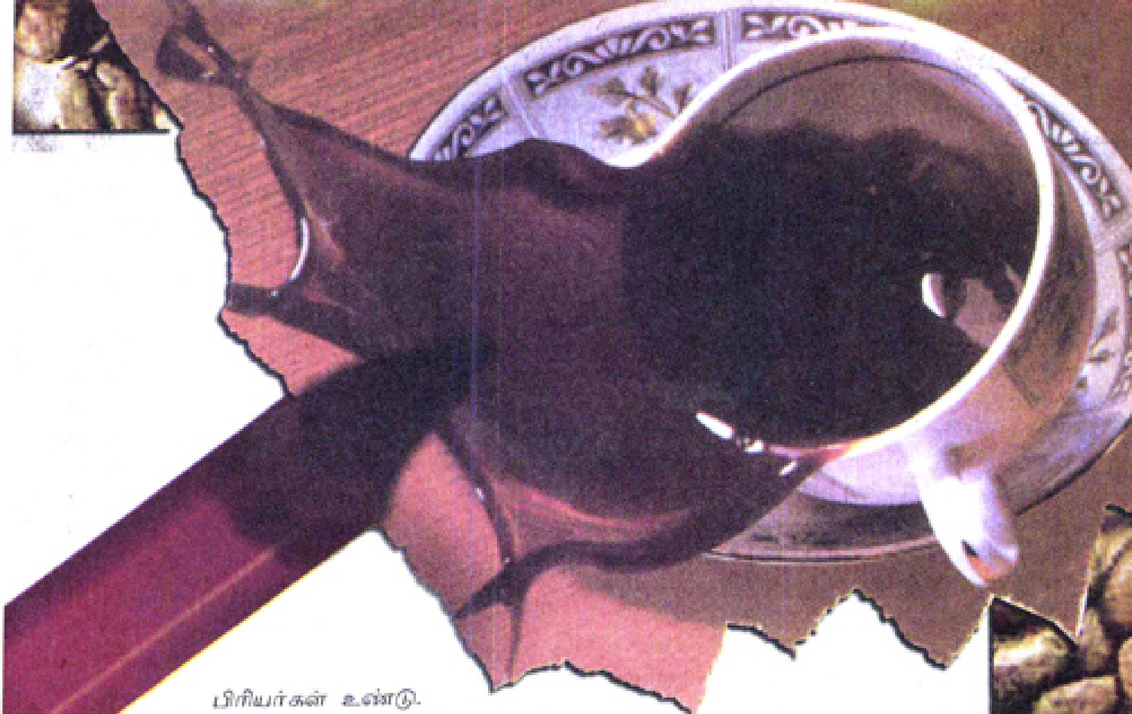
மூக்கைத் துளைக்கும் மணம் :

காபி எனும் போதே, அதன் சுவையைக் காட்டிலும், அதன் மணம் 'மனம் விரும்புதே... உன்னை' என்று பாட வைக்கிறது. காஃபியின் மணத்திற்கும், சுவைக்...

திரும்பத் திரும்பக் குடிக்கக் காரணம் :

காலையில் எழுந்தவுடன் கட்டாயம் காஃபி வேண்டுமென்று சொல்பவர் முதல், மூச்சு விடுவதற்குச் சமமாக காஃபி குடிப்பவர்கள் வரை, பல்வேறு வகையான காஃபிப்





பிரியர்கள் உண்டு.

இவர்கள் எல்லோரும் காஃபியைத் திரும்பத் திரும்பக் குடிக்கக் காரணம் அதில் உள்ள "காஃபைன்" எனும் பொருள்தான். காஃபைன் பல்வேறு மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டதாக உள்ளது. இதன் முக்கியமான குணம் அதன் தூண்டு சக்தி ஆகும். மேலும் இது மிதமான அளவில் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை அதிகரிப்பதாகவும் உள்ளது.

இது எப்படி உற்சாகமூட்டுகிறது?

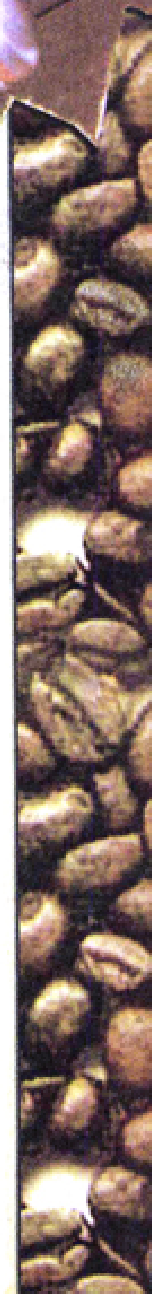


'களைப்பாக இருக்கிறது' என்றும், 'தலை வலிக்கிறது' என்றும், 'தூக்கம் வருகிறது, அதை விரட்ட வேண்டும்' என்றும் பல்வேறு காரணங்களுக்காக, பல நேரங்களில் நாம் காஃபி அருந்துகிறோம். காஃபி எவ்வாறு களைப்பைப் போக்குகிறது? தூக்கத்தைத் துரத்துகிறது? என்பதை அறிவியல் பூர்வமாகக் காண்போம்.

நமக்குத் தூக்கம் வரும்போது மூளை 'அட்னோசைன்' எனும் வேதிப்பொருளை உருவாக்குகிறது. இவற்றை ஏற்று, தங்களோடு இணைத்துக் கொள்ளும் செல்களை 'அட்னோசைன் ரிசப்டர்' என்பர். உருவாக்கப்பட்ட அட்னோசைன் முழுவதும் ரிசப்டரில் இணைந்தபின், இச்செயலின் விளைவாக, நரம்பு மண்டல செல்கள் தங்கள் செயல்திறனை மெள்ள குறைத்துக் கொள்கின்றன. அதிக ஆக்ஸிஜனை உள்வாங்குவதற்காக மூளையில் உள்ள இரத்தநாளங்கள் விரிவடைகின்றன. நாம் தூங்க ஆயத்தமாகி விட்டோம்.

இந் நிலையில் நாம் காஃபி அருந்தினால், காஃபைன்கள் ரிசப்டரிடம் போய், "நான்தான் அட்னோசைன். எனக்கு இட ஒதுக்கீடு கொடு" என்று போர்க் கொடி தூக்குகின்றன. அப்பாவி ரிசப்டர்களும் அதை நம்பி, உண்மையான அட்னோசைனுக்குப் பதிலாக, காஃபைனை தங்களுடன் இணைத்துக் கொள்கின்றன. இதனால் மூளையின் ஆணையால் உருவாகும் அட்னோசைன்களுக்கு இடமில்லாமல் போய் விடுகிறது.

செய்வதற்கு வேலையில்லாமல் இருக்கும் சில குழந்தைகள் குறும்பு செய்வது போல, (என் குழந்தைகளுக்குக் குறும்பு செய்வதுதான் வேலையே என்று சில வாசகிகள் புலம்புவது காதில் விழுகிறது.) ஒதுங்க இடமில்லாமல் இருக்கும் அட்னோசைன்கள் மற்ற செல்களை உசுப்பி விடு



கின்றன. ரிசப்டரில் உண்மையான அட்ரினோசைன்கள் இணைக்கப்பட்டால் விரிவடையும் மூளை இரத்தநாளங்கள், அது நடக்காததால் இப்போது சுருங்குகின்றன. (சில வகையான தலைவலிகளுக்கு இந் நிகழ்வால் நிவாரணம் கிடைக்கின்றது). மேலும் மூளையில் நியூரான்களின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது. இந்த அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும், "ஒரு அவசர நிலை பிரகடனமாக" உணர்ந்து கொள்ளும் பிட்யூட்டரி கிளாண்ட் அட்ரனலைன் எனும் ஹார்மோனை அதிக அளவில் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இது கீழ்க்கண்ட செயல்களுக்குக் காரணமாக அமைகிறது :

1. கண்மணிகள் விரிவடைகின்றன.

2. மூச்சுக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன.

3. இதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகமாகிறது.

4. இரத்த அழுத்தம் இலேசாக அதிகமாகிறது.

5. வயிற்றை நோக்கிச் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறைகிறது.

6. கல்லீரல் அதிக சக்தியை அளிப்பதற்காக இரத்தநாளங்களுக்கு சர்க்கரையை அதிகரிக்கிறது.

7. தசைகள் இறுகி செயலுக்குத் தயாராகின்றன.

இவற்றின் காரணமாக நாம் களைப்பு நீங்குவதாக, தூக்கம் தொலைந்ததாக உணர்கிறோம். ஆனால் காஃபி தரும் உற்சாகம் செயற்கையானதே என்பது இப்போது புரிந்திருக்கும்.

காஃபிக்கு நானடிமை :

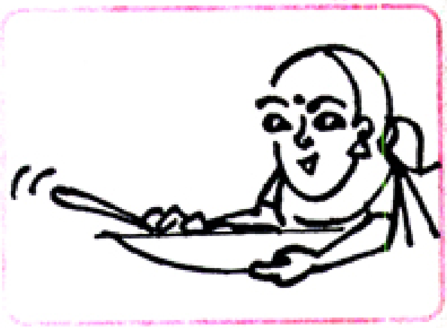
ஹெராயின், கோகைய்ன் போன்ற போதைப் பொருட்களை உட்கொள்ள ஆரம்பிப்பவர்கள் நாளடைவில் அவற்றிற்கு அடிமையாகி விடுவதை நாம் கண்டிருக்கிறோம். இவற்றை நாம் உட்கொள்ளும் போது 'டோப்மைன்' எனும் வேதிப் பொருளின் அளவு நம் உடலில் அதிகரிக்கும். இது மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் மகிழ்ச்சியை உணரும் சில நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு ஒரு சுகானுபாவத்தைத்(?) தோற்றுவிக்கும்.

ஹெராயின், கோகைய்ன் அளவிற்கு இல்லாவிட்டாலும் கூட காஃபைனும் ஒரு மிகச் சிறிய அளவில் டோப்மைன் அளவை நம் உடலில் அதிகரிக்கிறது. காஃபி குடித்துப் பழகிய பலரும், அதை விட முடியாமல் தவிப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் என்று கூறப்படுகிறது.

மீண்டும், மீண்டும் தா...

காஃபி ஒரு தொடர்ச்சியான விளைவை நம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது என்றால் அது மிகையாகாது. 12 அவுன்ஸ் அளவுள்ள ஒரு பெரிய கப் காஃபியில் 200 மி.கி. அளவு காஃபைன் இருக்கிறது. காஃபைனின் அரை ஆயுட்காலம் ஆறு மணி நேரங்களாகும். அதாவது மதியம் மூன்று மணிக்கு ஒருவர் மேலே குறிப்பிட்ட அளவுள்ள காஃபியைக் குடித்தால், இரவு ஒன்பது மணிக்குத்தான் 100 மி.கி. காஃபைன் செரிமானமாகும். நம்

திடீர் ஸ்வீட்



உப்பு, காரம் சேர்க்காமல் கொஞ்சம் ஜவ்வரிசி வடாம் இட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திடீரென்று விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் இதைக் கொண்டு ஒரு ஸ்வீட் தயாரித்துச் சமாளித்து விடலாம். எப்படி? இந்த வடகத்தை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு தட்டில் பாலைக் காய்ச்சி ஊற்றுங்கள். அதில் இந்த வடாத்தைப் போட்டு ஓர் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவிடுங்கள். சர்க்கரை, ஏலக்காய்ப் பொடி தூவுங்கள். கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து அத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பால் போளி மாதிரி என்ன ருசி என்று விருந்தாளிகள் ஆச்சரியப்படுவார்கள்.

- டி. ஜோதிபாய்.

ஆதரவற்ற குழந்தைகளை அரவணைத்துப் பாதுகாக்க அன்புள்ளம் கொண்ட அன்னையர் தேவை

சமுதாயத்தால் புறக்கணிக்கப்பட்டு உதவும் கரங்களால் பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் அன்புக் குழந்தைகளைப் பேணிப் பாதுகாக்க அன்னையர் தேவை. குழந்தைகளுக்குத் தாயாக, தந்தையாக, நண்பனாக, குருவாக அவர்களின் வளமான வாழ்விற்கு வழிகாட்டக்கூடிய கருணை மனம் கொண்ட 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட அன்பு உள்ளங்களை மனமார வரவேற்கிறோம். ஆரோக்கியமான நல்ல தங்கும் இடம். உணவு, உடை இவற்றுடன் ஊதியமும் உண்டு. உங்கள் சேவையில் இந்த மொட்டுக்கள் மலரட்டும்...

தகுதியுள்ளோர்
விண்ணப்பிக்கவும்.



மேலும் விபரங்களுக்கு நேரில் தொடர்பு கொள்ளவும்:

உதவும் கரங்கள்
ஆதரவற்றோர் இல்லம்
460, N.S.K. நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106
போன்:- 26216321, 26216421
E-mail: udavum @vsnl.com

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரி விலக்கு உண்டு

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



Sreevatsa
Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.



இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

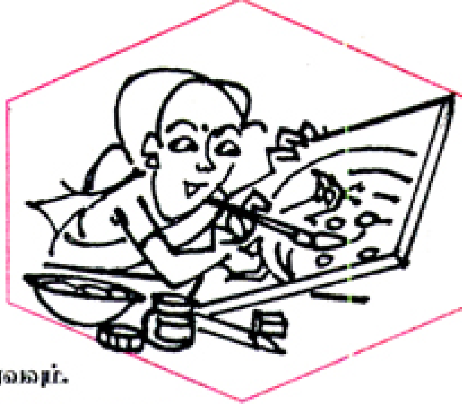
இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah 2943 Tam A

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-243 7422, 2432 184, 2432 574, 2441 481, 2454 817, 2432 042, பேக்ஸ்: 91-422-2430 899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

வாங்கி வைத்திருந்த அரிசி ரவை ஊருக்குச் சென்றதால் (ரொம்ப நாளானதால்) புழு, பூச்சி வந்து விட்டது. தூரக் கொட்ட மனமில்லாமல் மணல் ஓவியம் செய்வது போல் உபயோகப் படுத்தினேன். மிகுந்த பாராட்டுப் பெற்றேன்.



செய்முறை : கார்டு போர்டில் கறுப்புத் துணி ஒட்டவும். வேண்டிய டிசைன் வரைந்து கொள்ளவும். பின் ஓவியத்தில் பெவிகால் தடவி சலித்த ரவையைத் தூவவும். காய்ந்த பின் ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் கொண்டு பெயிண்ட் பண்ணி மாட்டவும். பார்ப்பதற்கு டர்கி டவல் போல் ரொம்பவும் அழகாயிருக்கும்.

- வைதேகி ரமணி.

உடலில் மீதியிருக்கும் 100 மி.கி. காஃபைன் அடுத்த ஆறு மணி நேரத்தில் 50 மி.கி. யாகவும், அதற்கு அடுத்த ஆறு மணி நேரத்தில் 25 மி.கியாகவும் குறைந்து கொண்டே வரும்.

மதியம் மூன்று மணிக்கு காஃபி அருந்தியவர், தினமும் இரவு ஒன்பது மணிக்கு தூங்கும் பழக்கம் உடையவராக இருந்தால், பழக்கத்தின் காரணமாகத் தூங்கி விடுவார். ஆனால் அவர் உடலுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் பலன் கிடைக்காது. ஏனென்றால் அவர் உடலில் மீதமிருக்கும் காஃபைன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். இதனால் காலையில் எழுந்திருக்கும்போதே, அவர் களைப்பாக உணர்வார். அதைப் போக்க ஒரு கப் காஃபி அருந்துவார். பின்பு மாலையில் மீண்டும் ஒரு காஃபி. மீண்டும் மீண்டும் அதே காஃபி, மீண்டும் மீண்டும் அதே விளைவுகள்.

காஃபைன் காஃபியில் மட்டுமா?

நாம் குடிக்கும் காஃபியில் மட்டுமின்றி வேறு சிலவற்றிலும் காஃபைன் இருக்கிறது. 12 அவுன்ஸ் அளவுள்ள காஃபியில் 200 மி.கிராமும், தேநீரில் 140 மி.கிராமும், கோக், பெப்ஸி போன்றவற்றில் 50 மி.கிராமும், சாக்லெட்டில் 70 மி.கிராம் வரையும் காஃபைன் இருக்கிறது.

இது தவிர ஒரு அனாஸின் மாத்திரையில் 32 மி.கிராம் அளவும், விவாரின், டெக்ஸாடிரிம் போன்றவற்றில் 200 மி.கிராம் அளவும் காஃபைன் உள்ளது. தானியங்கி காஃபி இயந்திரங்கள் தயாரிக்கின்ற எஸ்பிரஸோ காஃபியில் 80 மி.கிராமும், உடனடி (இன்ஸ்டன்ட்) காஃபியில் 65 மி.கிராம் அளவும் காஃபைன் உள்ளது.

பெண்களும், காஃபியும் :

நாளொன்றிற்கு இரண்டு கப் காஃபியைத் தொடர்ந்து குடிக்கும் பெண்களுக்கு எலும்புகளின் அடர்த்தி வெகுவாகக் குறைவதாக மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இதைத் தவிர்க்க காஃபி அருந்தும் பெண்கள், கால்சியம் அதிகம் கொண்ட பால், யோகர்ட் ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் அதிகமாகக் காஃபி குடிக்கும் பெண்களுக்குக் குறைப் பிரசவத்திற்கும், சிக்கலான பிரசவத்திற்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. (மிக அதிக அளவில் காஃபி குடிக்கும் ஆண்களுக்கு ஆண்மை சக்தி குறையலாம் என்றும் அறிக்கைகள் கூறுகின்றன). இங்கே காஃபி என பொதுவாக நாம் குறிப்பிட்டாலும், அது காஃபைன் அடங்கிய எல்லாப் பொருட்களையும் குறிக்கும் பொதுச் சொல் என நாம் உருவகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் இரண்டு கப் காஃபி குடிப்பவர் அதை நிறுத்தி விட்டு நான்கு கப் தேநீர் குடிப்பதில் பலன் ஏதுமில்லை. அதைப் போலத்தான் கோக், பெப்ஸி போன்ற பானங்களைப் பருகுவதும், சாக்லேட் அதிகம் உண்பதும். இவற்றையெல்லாம் குறைப்பது மிக நல்லது.

— ராஜா



இயற்கை கூந்தலின் இளமை ரகசியம்
கூந்தலோடு சேர்ந்து
முகமும் பொலிவாகட்டும்..
இலவசமாய்!
இலவசம்!
ரூ. 5/– மதிப்புள்ள
"fairever"
ஒவ்வொரு 100மிலி
பாட்டிலுடனும்.
PKG
COCONUT OIL
• இயற்கையான நறுமணம்
• ரசாயனக் கலப்பற்றது
• மூன்று முறை சுத்திகரிக்கப்பட்டது
• பல மாதங்கள் கெடாதது.
• 100% சமையலுக்கு உகந்தது
இலவசம்!
ரூ. 8/– மதிப்புள்ள
"CHIK"
Shampoo(50ml)
ஒவ்வொரு 200மிலி
பாட்டிலுடனும்.
பாரம்பரியம் மாறாத புதுமை படைப்பு
PKG
அக்மார்க்
தேங்காய் எண்ணெய்
PKG COCONUT PRODUCTS
141, Chennimalai Road, Kangayam.
Ph: 04257- 220126, 220426. Fax: 04257-224226.
Pranava PKG 03



மனவளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சி குன்றுவதற்கான காரணங்கள் மற்றும் அவைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிய விவரங்களை குழந்தை வைத்திய நிபுணரான டாக்டர் எஸ். ஜெயம் அவர்கள் கூறுகிறார்.

“மனவளர்ச்சியும், மூளை வளர்ச்சியும் கருவிலிருக்கும்போதே துவங்கி விடுகிறது.

(வெளிப்புறம் அமைந்துள்ள) நல்ல சுற்றுச்சூழல் இதற்கு ஒரு காரணமாகும். மாசு அற்ற சூழல் வேண்டும். அதிகமான எரிபொருட்களின் (குறிப்பாக பெட்ரோல் - டீசல்) புகையுடன் சேர்ந்து வரும் காரீயத்தினால் (லெட்) காற்று அதிகம் மாசுபடுகிறது.

கருவிலிருக்கும்போதே குழந்தைக்கு ஏற்படும் சத்துணவுப் பற்றாக்குறை இதற்கு மிக முக்கிய காரணம். வறுமை, கருவுற்றபோது அப் பெண்மணிகளுக்கு ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம், தொற்றுக்கள், அதிகமான இரத்தப்போக்கு, குறைப் பிரசவம் இவற்றாலும் குன்றிய வளர்ச்சியுடன் குறைவான எடையில் குழந்தை பிறக்கிறது.

தாயின் மனநிலை - கருவின் மனம் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இது மிகவும் அவசியம். கருவுற்ற தாய் நல்ல மனநிலையில் மகிழ்ச்சியாகயிருந்தால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியும் நிறைவுடன் இருக்கும். அவளுடைய மனவருத்தங்கள் குழந்தையின் உடல் மற்றும் மனவளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

இதற்கான மற்ற காரணங்கள் :

1. பரம்பரையும் இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகச் சாரும். சில குடும்பங்களில் சிலவித மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு ஏற்படலாம். இது .01 லிருந்து .1 சதவிகிதம் வரைதான். இந்த விகிதம் மிக மிகக் குறைவுதான். என்றாலும் திருமணத்திற்குப் பார்க்கும் போது குடும்பத்தினரையும் பார்க்கும் வழக்கம் இதனால் ஏற்பட்டதுதான்.

2. மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்போதே குறையுடன் வாரும் வாய்ப்பு 'உண்டு. இதற்கு முக்கியக் காரணம் 'ஃபோலிக் அமிலம்' குறைவாக இருத்தல். இதனால் தண்டுவடம் (ஸ்பைனல் கார்ட்) குறைபாடுகள் ஏற்படும்.

3. தாய்க்கு ஏற்படும் இரத்தசோகையினால் குழந்தைக்கு மந்த புத்தி ஏற்படக்கூடும்.

4. அயோடின் குறைவினாலும் மந்தபுத்தி.



நாட்பட்ட குறைவான வேகத்தில் புத்தி வளர்தல் அல்லது வளர்ச்சி இன்மை.

5. தட்டம்மை வகையைச் சேர்ந்த 'ருபெல்லா' என்னும் அம்மை கருவுற்ற தாய்க்கு ஏற்பட்டால் கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு 1. காது கேளாமை, 2. கண்களில் குறை, 3. மூளை வளர்ச்சி இன்மை, 4. இதயக் கோளாறுகள், 5. உடல் வளர்ச்சிக் குறைவு போன்ற ஐந்து வித கோளாறுகளில் ஒன்றிரண்டோ அல்லது மொத்தமுமோ ஏற்படலாம். இதற்கான தடுப்பூசி தற்போது உண்டு. இதன் விலையும் குறைவுதான். பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒன்பது வயதான பின்பு, திருமணமாகும் வரையிலும் இதை எப்போது வேண்டுமானாலும் போடுவதால் 'ருபெல்லா'வின் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். இதனால் வருங்காலத் தலைமுறையை ஐந்து வித குறைபாடுகளின் பாதிப்பிலிருந்து காக்க முடியும்.

குரோமோஸோம் ஒன்று கூடுவதனால் குரோமோஸோம் குறைபாடுகள் ஏற்படும். 21-வது அணு கூட இருப்பதென்பது சாதாரண காரணத்தினால்தான். 46வது குரோமோஸோமில் X கூடினாலும், குறைந்தாலும் இக் குறைபாடு ஏற்படும். இவைகளைப் பற்றி கருவிலிருக்கும் போதே கண்டறியும் வழிமுறைகள் உண்டு. கருவுற்ற பெண்ணின் வயதையும், அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படும் நிலையையும் பொருத்து இதற்கான சோதனைகளைச் செய்து அதன் நிலையை அறிந்து அதற்கேற்றபடி முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தையின் முதல் மூச்சே மூளை வளர்ச்சியின் ஆதாரம்!

குழந்தை பிறக்கும் போது சரியாக கவனிக்கப்படாத நிலையிலும் அதன் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்

குழந்தை பிறந்தவுடனேயே நன்கு அழவும், மூச்சு விடவும் வேண்டும். இது இல்லாத நிலையில் மூளைக்குச் செல்லும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறையும். மூளை வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும். இப்படி நாட்டில் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் 29 சதவிகிதம். வெளிநாடுகளில் இந்தப் பாதிப்பு 10 சதவிகிதம் மட்டும்தான்.

கருவிலிருக்கும் போது 'பனிக்குடநீரில் மீன் போல நீந்தியபடி இருக்கும் குழந்தையின் நுரையீரல்கள் பணி எதுவும் செய்வதில்லை. அவைகளில் திரவம் நிரம்பி இருக்கும். நுரையீரல்களுக்குப் போகும் இரத்தக் குழாய்கள் குறுகலாக இருக்கும். அதனால் அதன் வழியாக இரத்தம் செல்வதில்லை. தாயிடமிருந்து கருவிற்குத் தரப்படும் இரத்தம் நுரையீரல்களுள் நுழையாமல் அதை அப்படியே தாண்டி உடலில் அதற்கென உள்ள தனியான இணைப்பு வழியாகக் குழந்தையின் உடலுக்கு செல்கிறது.

பிறந்தவுடனே தொப்புள் கொடியை வெட்டிய உடனேயே இந்த நிலை மாறி விடுகிறது. நுரையீரல்களில் உள்ள திரவம் வெளியேற்றப்பட்டு, காற்று உட்புகுந்து அவைகளை விரிய வைக்கிறது. மார்பில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களும் தங்கள்



பணியைத் துவங்குகின்றன. இவையனைத்தும் 15 விநாடிகளுக்குள் நடைபெற்று விட வேண்டும். ஆம்! இயற்கையின் அதிசயம் இது!

இதில் ஏதாவது பிரச்னைகள் இருந்தால் 20 விநாடிகளுக்குள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, குழந்தையின் சுவாசத்திற்கு உடனடியாக உதவ வேண்டும். இவைகளை ஒரே நிமிடத்திற்குள் செய்து விட வேண்டும். அதற்கான கருவி களும், திறமைகளும் இன்று நிறைய உண்டு. குழந்தைகள் பிறக்கும் மருத்துவமனைகளில் மூச்சுக் கருவிகளுடன் அதை முறையாகப் பயன்படுத்தத் தெரிந்த பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களும் இருக்க வேண்டும். பிரசவ நேரத்தில் தாயைக் கவனிப்பது தவிர பிறந்த குழந்தையைத் தனியாகக் கவனிக்க ஒருவர் நிச்சயம் வேண்டும்.

கருப்பையினுள் உள்ள அதே (37°C) சீதோஷ்ண நிலை பிறந்த குழந்தைக்கு சில மணி நேரங்கள் வேண்டும். வெளியில் குறை வான சீதோஷ்ணத்தில் வரும் போது குளிரின் போது நாம் ஒடுக்கிக் கொள்வது போல செய்ய முடியாத நிலையிலுள்ள குழந்தையின் உடல் 'ஜில்லிட்டுப் போகும்' அபாயம் உண்டு. நீந்தி முடித்து கரையேறி வந்ததும் உடலைத் துடைத்து துண்டினால் போர்த்திக் கொள்வது போல அதன் உடலைத் துடைத்து டவலில் சுற்றி தாயின் அரவணைப்பில் சேர்த்து விட வேண்டும். அறையின் உஷ்ண நிலை 36° C க்குக் கீழே சென்றால் குழந்தை மூளை பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு உண்டு.

பிறந்த குழந்தைக்கு உடனடியாகத் தாய்ப் பால் தர வேண்டும். உடல் சீதோஷ்ணம் சரி செய்ய க்ளுகோஸ் அதிகம் பயன்படுத்து வதால் அதற்கு சக்தி தேவை. அதனால் தாய்ப் பால் ஊட்ட வேண்டும். சர்க்கரைத் தண்ணீர், தேன், கழுதைப் பால் என எதுவுமே தரக் கூடாது. தாய்க்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் குழந்தைக்கு க்ளுகோஸின் அளவு குறையும். இதை Hypo Glyceria என்பர். இந்த நிலை என்றால் பார்த்து உடனடியாக ட்ரீட்மென்ட் தர வேண்டும். இதுபோன்ற காரணங்களுக்காக, டெலிவரி ஆகும் போது பச்சிளம் குழந்தை களைக் கவனிக்கும் வசதிகள் உள்ள மருத்துவ மனையைத் தேர்வு செய்து செல்வது நலம்.

கருவின் மூளையில் சிதைவை உண்டு பண்ணக்கூடியவைகள் :

1. தாய்க்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு.
2. பனிக்குடம் உடைந்து அதனால் ஏற்படும் தொற்றுக்கள்
3. தாய்க்கு உள்ள உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்னைகள் உள்ளவர்கள் நல்ல மருத்துவமனையில் பிரசவம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகளால் மூளைச் சிதைவு, மூளை வளர்ச்சி குன்றுதல் போன்ற வைகள் ஏற்படக்கூடும். பிரச்னை உள்ளவர் கள் பிரசவம் இராசியான ஆஸ்பிடல், அருகில் உள்ள ஆஸ்பிடல் எனச் சேர்ந்தாலும் இது போன்ற எல்லா வசதிகளும் உள்ள 'மொபைல் வண்டிகளை' அழைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருவுற்ற 28-வது வாரம் முதல் குழந்தை பிறந்து ஒரு வாரம் வரை உள்ள காலத்தை 'பெரிநேட்டல் பீரியட்' என்பர். ஆக்ஸிஜன், க்ளுகோஸ் குறைவு, பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலை போன்றவை களினால் ஏற்படக்கூடிய மூளை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தடுக்க முடியும். இதனால் 50 சதவிகிதம் மூளை வளர்ச்சியின் மையைத் தவிர்க்க முடியும். குழந்தையின் முதல் மூச்சே மூளை வளர்ச்சியின் ஆதாரம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்'' என்கிறார் குழந்தை வைத்திய நிபுணரான டாக்டர் எஸ். ஜெயம்.

பேட்டி : **வைதேகிதேசிகன்**

தோசைக்கு அரைத்த மாவில் 50 கிராம் கொத்துக்கடலை, 50 கிராம் பட்டாணியை ஊறவைத்து அரைத்து எடுத்து தோசை மாவுடன் சேர்த்து தோசை வார்த்தால் மொறு மொறு பேப்பர் ரோஸ்ட் பதத்திற்கு வருவது டன் சுவையான சத்து தோசையும் கிடைக் கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



'மிக்ஸி இருக்கக் கவலையேன்?' கட்டுரையில் உபயோகமான பல யோசனைகள் இருந்தன. நான் மிக்ஸியில் செய்யும் இன்னும் சில விஷயங்களையும் தருகிறேன்...



மிக்ஸி போல வருமா?

● அவசர ரசத்திற்குத் தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொதிக்க வைப்பேன். ஐந்தே நிமிடத்தில் 'சூப்' ரசம் ரெடி. (நறுக்கிக் கொதிக்க வைத்தால் நேரம் பிடிக்குமே!)

● மருதாணி இலையை அப்படியே மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடிப்பேன். பொடிப் பொடியானதும் அம்மியில் வைத்து பாக்கு, செங்கல் போன்ற மேல் சாமான்கள் போட்டு ஒட்டி, ஒட்டி அரைப்பேன். மிக்ஸியில் இலையைப் பொடித்து விடுவதால், அம்மியில் இலையை வைத்து, அரைத்துப் போராடும் நேரம் மிச்சம்.

● சுக்கை வறுத்துப் பொடித்தால் பச்சையாகப் பொடித்தது போலத்தான் இருக்கும். ஆனால் பச்சை சுக்கை சுத்தியலால் தட்டி, மிக்ஸியில் பொடித்து சலிப்பேன். மிருதுவான பொடி ரெடி. வாணலியில் இப்பொடியை வறுக்க, வாசனையான சுக்குப் பொடி ரெடி. இதன் அருமை வேறெதற்கும் வராது. அங்காயப் பொடியில் கலக்கலாம். மோரில் போட்டுச் சாப்பிடலாம். பானகத்தில் போடலாம். சிறிது வெல்லப் பாகு வைத்து, பொடி போட்டுக் கிளறிச் சாப்பிடலாம். சுக்குக் காப்பி செய்தும் சாப்பிடலாம்.

ரவையை நெய்யில் ரோஸ்ட் செய்து, பாலில் வேகவிட்டு, மிக்ஸியில் அரைத்து, பின் சர்க்கரை போட்டுக் கிளறினால் சாஃப்டான ரவை அல்வா ரெடி. மற்ற அல்வா போல் துண்டு போடலாம். சுவையும் சூப்பராக வரும்.

ஜவ்வரிசி வடகம் செய்ய - ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியை மிக்ஸியில் அரைத்து, பின் கிளறுவேன். ஜவ்வரிசி வடகம் முழி, முழி என்று முழிக்காமல், பளிரென்று கண்ணாடி போல் மின்னும். வெள்ளை வெளேரென்று பொரியும்.

அல்வா, கேசரி, அசோகா, பர்பி, மைசூர்பாகு போன்ற எல்லா இனிப்புகளுக்குமே சர்க்கரை தேவையான அளவை எடுத்து, மிக்ஸியில் பொடித்துப் போட்டு விடுவேன். ஐந்து நிமிடம் முன்பே பதம் வந்து விடும். காஸூம் மிச்சம்.

கொழுக்கட்டை செய்யும் போதும், பர்பி செய்யும் போதும் தேங்காயை மிக்ஸியில் பால் விட்டு மை போல அரைத்து விடுவேன். கொழுக்கட்டை பூர்ணம் சில்க் போல் இருக்கும். எத்தனை சிறிய கொழுக்கட்டை கூடச் செய்ய முடியும். (தேங்காய் அரைபட்டிருப்பதால்) பர்பியும், தேங்காயும், சர்க்கரையும் தனித்தனியே இல்லாமல், வாயில் போட்டால் கரையும், கேக் வகை போல.

'மத்தா' அப்படியென்றால் என்ன? எனக்கு மறந்தே விட்டது. தயிர் கடையும் பிளேடைப் போட்டு, மிக்ஸியில் மோரைக் கரைத்து விடுவேன். மத்தால் கடைந்தால் கூட அத்தனை சாஃப்ட் மோருக்கு வராது.

கிரைண்டரில் அடைக்கு அரைத்து பருப்புகள் வேகமாக அரைபட்டு, அரிசி அரைகுறையாய் அரைபட்டு வில்லங்கம் செய்யும். ஆனால் மிக்ஸியில் கவலை இல்லை. பருப்புகளைத் தனியே அரை நிமிடம் அரைத்தால் போதும். பருப்புகள் அரைபட்டு விடும். அரிசி, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், உப்பு போன்றவற்றை 2-3 நிமிடம் அரைக்க, நான்கைந்து நிமிடத்தில் அடை மாவு தேவையான பக்குவத்திற்கு ரெடி. கிரைண்டர் அலம்பும் வேலையும் மிச்சம். சூப்பர் அடை சாப்பிடலாம்.

வடைக்கு கிரைண்டரில் அரைத்தாலும், மிக்ஸியில் சிறிய பாத்திரத்தில்தான் ப. மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு, கருவேப்பிலை அரைத்துப் போடுவேன். கிரைண்டரில் இலைகள் மாட்டிக் கொண்டு அரைபடாமல் இருக்கும்.

உடல்நிலை சரியில்லாதவர்களுக்கு கரைத்துக் கொடுக்கணுமா? மிக்ஸியிருந்தால் பஞ்சு போல சாதத்தை அரைத்து, கரைத்துக் கொடுக்கலாமே?

— ஸ்வேதா

பிரண்டைத் துவையல்

எங்கள் வீட்டில் ஸ்ரார்த்தத்தின் போது நிறைய எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் (உளுந்து வடை, சொஜ்ஜி அப்பம், அதிரசம்) சாப்பிடுவதாலும், வாயு பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதாலும் எளிதில் ஜீரணமடைய பிரண்டைத் துவையல் செய்வோம். திதி அன்றுதான் சாப்பிடணுமென்று கட்டாயம் இல்லை. வாரத்தில் ஒருமுறையேனும் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு நல்லது.

தேவையான பொருட்கள் :

பிரண்டை (இளசாக) - 1 கப், கருவேப்பிலை (இலைகள்)- 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - 1½ கப், இஞ்சி - 2" துண்டு - 1, மிளகாய் வற்றல் - 5 முதல்



6, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, புளி எலுமிச்சை அளவு.

செய்முறை :

புளி, உப்பு தவிர மற்றவற்றை எண்ணெயில் சிவக்க வறுத்து உப்பு, புளியுடன் கரகரப்பாய் அரைத்து எடுக்கவும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

வைதேகி ரமணி.

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

<u>சிறப்பு அம்சங்கள்</u>

★ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி ★ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி ★ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள் ★ SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம். ★ தகுதி: 8 ஆம் வகுப்பு ★ வயது : 18-40 வரை ★ பயிற்சி நேரம் : 3 hrs per day ★ பயிற்சி மொழி : தமிழ், ஆங்கிலம்.

Note: 1. விண்ணப்படிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட ரூ.5/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.

2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

சென்னை : மோலியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெரபி
இயக்குநர் : திருமதி மோலி அந்தோணி W.W.I., I.T.E.C. (U.K.)
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார், சென்னை-20.
போன் : 2490 1457, 2490 1458.

வகுப்புகள் தொடங்கும் நாள் - 15 . 9 . 2003

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

ESTD 1955 ஸ்ரீ: Ph: 2706823, 2704312
"நன்றி மறவாத யாத்ரீகர்கள் துணை" Cell: 94431-77023

12 நாட்கள் கொண்ட தங்க அன்னபூரணி தேவி தரிசனமும் லட்டு தேர், மிட்டாய் திருவிழாவுடன் கூடிய **தீபாவளி கங்கா ஸ்நான ஸ்பெஷல்**

(வாரணாசி) காசி யாத்திரை

20-10-03ம் தேதி சென்னையிலிருந்து ஒரு தனி **3** டயர் கோச் வாரணாசி எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில் இணைந்து புறப்பட்டு **அலகாபாத் (பிரயாகை, திரிவேணி) அயோத்யாபுரி,** வாரணாசி, **(காசி) கயா (புத்தகயா)** ஆகிய ஸ்தலங்களை தரிசித்து காசியிலிருந்து **29-10-03**ம் தேதி கங்கா காவேரி எக்ஸ்பிரசில் புறப்பட்டு சென்னைக்கு **31-10-03**ம் தேதி திரும்பி வந்துசேர்கிறோம். ரயில் கட்டணம், நகர் சுற்றிப்பார்த்து வரும் பஸ் கட்டணம், காலை காபி, டிபன், **2** வேளை பிராமணாள் போஜனம் மற்றும் இதர செலவுகளுடன் நபர் ஒருவருக்கு ரூ **5275/-**; ரூ **2500/-** வீதம் அட்வான்ஸ் செலுத்தி தங்களுக்கு தேவையான பர்த்துகளை முன்கூட்டியே பதிவு செய்து கொள்ளலாம் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

15 நாட்கள் கொண்ட
குஜராத்-ராஜஸ்தான் மாநில **பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை**

15-11-2003ம் தேதி நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் காலை **9.35** மணிக்கு **3** டயர் கோச்சில் ரிசர்வ் செய்து **அகமதாபாத், கோமதி துவாரகை, பேட்டி துவாரகை,(குசேலர் கண்ணனை பேட்டி கண்டு குபேரன் ஆன புண்ய பூமி,) காங்ரோலி, ஸ்ரீநாத் துவாரகை, டாக்கூர் துவாரகை, சோம்நாதம், போர்பந்தர், உதய்பூர், வீராவல், வீர்பூர், ஆஜ்மீர், ஜெய்பூர் புஷ்கரம், மவுண்ட் அபு, அம்பாஜி, காந்திநகர், அக்ஷர்தாம்** உள்ளிட்ட யாத்திரைக்கு நபருக்கு கட்டணம் ரூ **6975/-** சரியாக **60** நாட்களுக்கு முன்பே பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். **விபரத்திற்கு தொடர்புகொள்ளவும்.**

ஸ்ரீ நாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ்



34-A/2, அக்ரஹாரம், மேலசிந்தாமணி, திருச்சி-2.
Prop: K.E.NAMPILLAI Organisors: N.K.SEKAR, N.GANGADHARAN

மங்கையர் மலர்



"மங்கையர் மலர், திருமண மலர் பகுதியிலேயே விளம்பரம் செய்வதை பெண்கள் ஏன் விரும்புகிறார்கள்?"

மஞ்சுளா ரமேஷ்,
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், சென்னை.

" ஏனென்றால் - தங்கள் மகன், மகளுக்குத் திருமணம் செய்ய விரும்பும் தாய்மார்களின் கைகளுக்கு இவ்விளம்பரம் நேரிடையாகச் செல்கிறது.

அதனால்தான் செய்யப்படும் விளம்பரங்களுக்கும் நிறைய பதில்கள் வருகின்றன.

மங்கையர் மலர் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்தாலே 'ராசி', திருமணம் குதிர்ந்து விடும் என்பது பல்லாண்டுகளாக நடந்து வரும் நம்பிக்கை.

ஜாதி பேதமில்லாமல் எல்லோரும் படிக்கும், பெண்களால் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக முதன்மையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பத்திரிகை. அதனால்தான் எல்லா இனத்தினரும் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

நீங்களும் உங்கள் மகன் அல்லது மகள் திருமணத்திற்கு மங்கையர் மலர், திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையுங்கள். "

92

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி,
கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இண்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarmonthly.com



அளவை மிகவும் குறைக்க வேண்டும்.

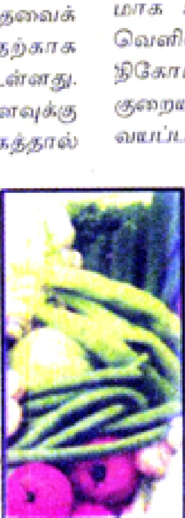
நமது உணவில் உள்ள புரதச் சத்து கல்லீரல், சிறு குடல் இங்கு செரிக்கப்பட்டு கடைசியில் யூரியா என்ற பொருளாக மாறுகிறது. அதிகமான யூரிக் ஆசிட் உடலில் தங்கினால் அது 'கௌட்' என்ற வியாதியாக உருவெடுக்கிறது.

சிறுநீரக, பித்தப்பைக் கற்களைக் கரைக்கலாம்!

சிறுநீரகம் நமது உடலுக்கு வேண்டிய சத்துப் பொருள்களை வடிகட்டி ரத்தத்துடன் கலக்க வைத்து, வேண்டாத பொருட்களை சிறுநீர் மூலமாக வெளியே தள்ளுகிறது. இதயத்தைப் போலவே சிறுநீரகங்களும் ஓயாமல் தொடர்ந்து வேலை செய்கின்றன. உடலின் தண்ணீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அதிக அளவு நீரை வெளியேற்றுகிறது. இவ்வுறுப்பின் வழியே தொடர்ந்து இரத்தம் பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

நமது உடலில் உள்ள அதிகப்படியான பொட்டாசியம், சோடியம், நீர், உப்பு, சர்க்கரை இவற்றை வெளியேற்றுவதில் சிறுநீரகம் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. இரத்தத்தின் அமிலத் தன்மை அல்லது காரத் தன்மையை சிறுநீரகம்தான் தீர்மானிக்கிறது.

அதிக அளவு உப்பு, சர்க்கரை இவை நம் உடலில் சேரும் போது, சிறுநீரகம் தேவைக்கதிகமானவற்றைப் பிரித்தெடுப்பதற்காக அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டி உள்ளது. இப் பொருள்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் அதிகரிக்கும் போது, சிறுநீரகத்தால் பிரித்தெடுக்க முடியாமல் நம் உடலின் திசுக்களில் தங்கி விடுகின்றன. கால்களில் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு கால்களில் வீக்கம் உள்ளவர்கள் உப்பு, சர்க்கரை இவற்றின் அளவை உணவில் வெகுவாகக் குறைக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தம் அதிகமுள்ளவர்களும் உப்பின்



கால் பெருவிரல்களில் வலி, வீக்கம் இவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

சிறுநீரகத்தில் பல வகையான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஆல்கஹால், காஃபின் அதிகமாக உட்கொண்டால் சிறுநீர் அதிகமாக வெளிவருகிறது. புகை பிடிப்பவர்களுக்கு 'நிகோடின்' விளைவாக சிறுநீரின் அளவு குறையும். மன உளைச்சல், பயம், உணர்ச்சிவயப்படுதல் இவற்றின் விளைவாக சிறுநீரின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகமாகும் போது சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றுகின்றன. உடலில் கால்சியம், யூரிக் ஆசிட் இவை அதிகமாகும் போது அவை சிறுநீரகத்தில் கற்களாக மாறுகின்றன. இவ்வாறு கற்கள் உள்ளவர்கள் அதிகமான

இப்போதெல்லாம் டிஷ்யூ பேப்பர் 50 (அ) 100 'பேக்'கில் கிடைக்கிறது. எண்ணெயை நன்கு உறிஞ்சுகிறது. அடுப்பில் பர்னர், ஸ்டாண்ட் இவற்றை டிஷ்யூ பேப்பரினால் துடைத்து விட்டு, பிறகு சுத்தம் செய்தால் சுத்தம் செய்வதும் மிகவும் எளிதாக உள்ளது. அடுப்பும் பளிச்சோ பளிச்.

- பிரபா ரவிசங்கர்.



அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அப்போது சிறுநீரின் அடர்த்தி குறைந்து கற்கள் கரைய வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்தக் கற்கள் அசையாதிருக்கும் வரை, கற்கள் இருப்பதே நமக்குத் தெரியாது. அசைய ஆரம்பித்தால் மிகுந்த வலி ஏற்படும். முதுகில் வலி ஆரம்பித்து அடி வயிறு வரை இவ்வலி பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத அளவு இருக்கும். கற்கள் கரைந்து விட்டால், தொந்திரவு இல்லை. ஆனால் கற்கள் நகர்ந்து சிறுநீர்க் குழாய் வழியே சிறுநீர்ப் பையை வந்தடையலாம். பெரிய கல்லாக இருந்தால் சிறுநீர்க் குழாயில் சிறுநீர் செல்லும் பாதையை அடைத்துக் கொண்டு வலி ஏற்படும்.

சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீருடன் இந்தக் கல் வெளியேறும் போது மிகுந்த வலி ஏற்படும். சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளிவரும். சிறுநீர்க் குழாயை கற்கள் அடைத்துக் கொண்டு தொல்லை ஏற்பட்டால், லேசர் சிகிச்சை அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலமாகத்தான் இதற்குத் தீர்வு காண முடியும்.

பித்தப்பை என்பது நமது கல்லீரலுடன் இணைந்துள்ள ஒரு உறுப்பாகும். கல்லீரலில் சுரக்கின்ற பித்த நீர் இப் பையில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. ஜீரணம் ஆகும் நேரங்களில் பித்தப்பை சுருங்கி, பித்த நீரை குடலுக்குள் செலுத்துகிறது. பித்தப் பைக்கென முக்கியமான வேலை எதுவும் இல்லை. ஆனாலும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் பித்தப் பையை அகற்றி விட்டால் செரிமான சக்தி குறைகிறது. வயிற்றில் அமிலத் தன்மை, வாயுத் தன்மை அதிகரிக்கிறது.

பித்தப்பை பழுதுபட்டால், பித்த நீரில் உள்ள சில திடப்பொருள்கள் படிவமாக ஒன்று சேர்ந்து கற்கள் உருவாகின்றன. பித்தப்பை கற்களில் 'கொலஸ்டிரால்', 'பிக்மெண்ட்', 'கால்சியம்' என்று பலவகையான கற்கள் உள்ளன. கார்போஹைடிரேட், இனிப்பு உணவுகள் இந்த நிலையை மோசமாக்குகின்றன.

பித்தப் பை கற்கள் அசையும் போது மார்பு எலும்புக்குக் கீழே வலது பக்கத்தில் திடீரென கடுமையான வலி ஏற்படுகிறது. அஜீரணம், குமட்டல், கடுமையான வாந்தி ஏற்படுகிறது. பித்தப் பைக் கற்கள், பித்தப் பையின் வாய்ப்புறத்தை அடைத்துக் கொள்வதால், பித்த நீர், உள்ளே, வெளியே செல்ல முடிவதில்லை. இது கடைசியில் ஜுரம் அல்லது மஞ்சட் காமாலையில் முடிவடைகிறது.

இயற்கை வைத்தியம் :

1. 15 மிளகு நன்றாகப் பொடி செய்து 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து 1½ கப் நீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் அதை நன்கு கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். 10 நாட்கள் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். அடுத்த 10 நாட்களுக்கு இதே மிளகு நீரில் 5 பாதாம் பருப்புப் பொடி செய்து ஊறவைத்துக் குடிக்க வேண்டும்.

2. 5 மிளகு பொடித்தது, 10 உலர்ந்த திராட்சை கறுப்பு நிறத்தில் உள்ளது. 1 ஸ்பூன் சோம்பு இவற்றினை 1 கப் நீரில் ஊறவைத்து காலையில் நன்றாகக் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

3. பச்சைக் கொத்துமல்லி, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, புதினா, துளசி, கோஸ், வெள்ளரி, பூசணி, முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு,

கேரட் இவற்றில் எவை கிடைக்கின்றதோ அவைகளை நன்கு கழுவி சிறிய துண்டு களாக்கி நீருடன் கலந்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது தேன் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 முறைகள் சாப்பிட வேண்டும்.

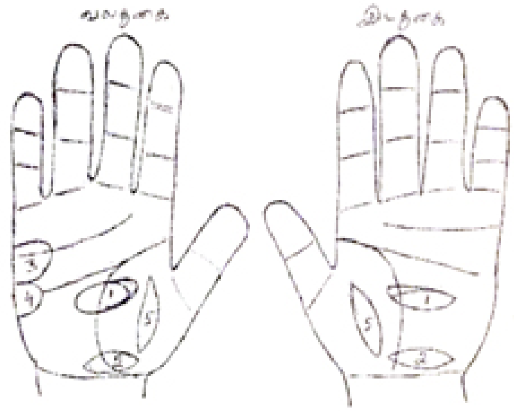
ஹோமியோபதி :

இம் முறையில் இக் குறையைத் தீர்க்க சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. பெர்பெரிஸ் வல்காரிஸ் சைனா, செலிடோனியம், நேட்ரம் சல்ப், கார்டுவஸ் மரியானஸ், ரெஸ்கியூ ரெமிடி, KBS என்ற மருந்துகளில் நோய்க் குறிகளுக்கேற்றவாறு சிறந்த ஹோமியோபதி மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று உபயோ கித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அக்குபிரஷர் சிகிச்சை :

அக்குபிரஷர் முறைப்படி ஒரு உறுப்பின் மெரிடியனில் குளிர்ச்சி சக்தி அதிகரிப்ப தால் சுருங்கி கெட்டித் தன்மை பெறுகிறது. கற்கள் தோன்றுகின்றன. ஆகவே பித்தப் பை, சிறுநீரகம் இந்த மெரிடியன்களில் குளிர்ச்சி சக்தியைக் குறைத்து வெப்ப சக்தியை அதிகரித்து 4 புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து சிகிச்சை செய்தால் ஆறே வாரங்களில் முற்றிலும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அக்குபிரஷர் பிரதிபலிப்பு முறையில் கல் லீரல், பித்தப் பை இவற்றின் பிரதிபலிப்பு புள்ளிகள் வலது கையில் படத்தில் காட்டப் பட்டுள்ளன. அதைத் தவிர இரு கைகளிலும் தைராய்டு, பாரா தைராய்டு, சிறுநீரகம் இவற்றின் பிரதிபலிப்பு புள்ளிகள் காட் டப்பட்டுள்ளன. இவ்விடங்களில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் 7 முறைகள் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் சிறுநீரகம், கல்லீரல், பித்தப்பை இந்த உறுப்புகளின் மெரிடியன்களில் சக்தி தூண்டப்படுகிறது. கல் சிறிது சிறிதாகக் கரைந்து விடுகிறது. சில மாதங்களிலேயே நல்லதொரு குணம் காணலாம்.

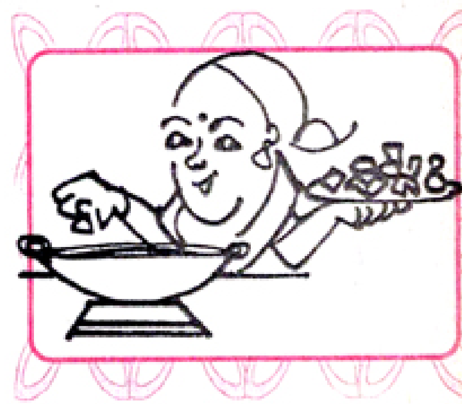


1. சிறுநீரகம்
2. சிறுநீர்ப் பை
3. கல்லீரல்
4. பித்தப்பை
5. தைராய்டு, பாரா தைராய்டு

— ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி

ராகி கூழ் உடம்பிற்கு நல்லது. ஆகையால் நிறைய ராகி கூழ் செய்து, அதில் சிறிய வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, உப்புப் போட்டு, தயிர் (அ) மோர் ஊற்றிக் கொடுப்பேன். ஒருநாள் கூழ் மீந்து விட்டது. அதை பிளாஸ்டிக் பேப்பரில், வத்த லாக ஊற்றினேன். மறுநாள் நன்றாக உலர்ந்து விட்டது. வத்தலை எடுத்துப் பொரித்தால் சூப்பராக இருந்தது.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.



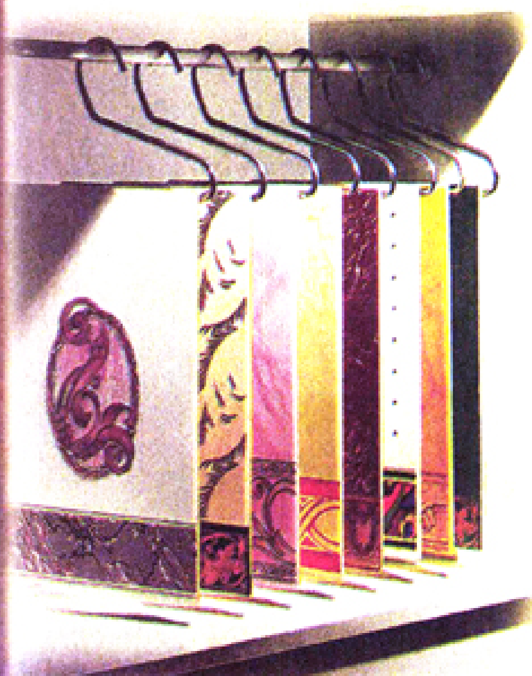
வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்க புது யோசனை!

வேலைக்குச் செல்ல முடியாத சூழ் நிலையில் உள்ள எத்தனையோ இல்லத்தரசிகளுக்கு சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் – எல்லாப் பெண்மணிகளுக்குமே இருக்கும். அதில் ஒரு சிலருக்கு ஏதாவது பொது சேவை, பொதுத் தொண்டு செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்து கொண்டிருக்கும். இரண்டும் இணைந்த ஒரு யோசனை இதோ -

நிறையப் பேர் ஆசைப்பட்டு வாங்கிச் சேர்த்த புடைவைகளை கொஞ்ச நாட்கள் கட்டி விட்டுப் போரடித்துப் போய் அதை பாத்திரக்காரனிடம் போட்டு விடத் தீர்மானிப்பார்கள். பாத்திரக்காரன் ஒரு புடவைக்கு 5 ரூ அல்லது 10 ரூபாய்க்கு மேல் தருவதில்லை. (அது 500 ரூபாய் புடவையாக இருந்தாலும்!)

நீங்கள் தனியாகவோ, அல்லது இரண்டு, மூன்று தோழிகள் சேர்ந்தோ, சிறு தொகையை முதலாகக் கொண்டு துவங்கலாம். எப்படி, யாரிடம் சென்று இப்படிப் பட்ட புடவைகளைச் சேகரிப்பது என்று யோசிக்க வேண்டாம். ஒரு பெண்மணி என்றாலே அவருக்குக் கட்டாயம், பத்து, இருபது பேராவது மிகவும் பழக்கமான சிநேகிதிகள் இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தொலைபேசி மூலம் உங்கள் யோசனையைக் கூறினால், அவர்களே புடவைகளை எடுத்து வந்து கொடுப்பார்கள். புடவையின் நிலைமைக்கேற்றவாறு அவைகளுக்கு 30 முதல் 40 ரூபாய் என்று வாங்கி சேகரிக்கலாம்.

அடுத்த கட்டம் இப்படி வாங்கிய புடவைகளை எப்படி விற்பது? அதற்கும் நீங்கள் அலைய வேண்டாம். நிறையப் பேர் பிறந்த நாள் கொண்டாட மற்றும் பல விசேஷங்களுக்கு முதியோர் இல்லங்கள், ஆதரவற்றோர் நிலையம் சென்று பெண்மணிகளுக்குப் புடவைகள், இனிப்புகள் வழங்குவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் கட்டாயம் உங்கள் இடம் தேடி வந்து புடவை வாங்கிச் செல்வார்கள்.



என்ன விலை உயர்ந்த புடவையாக இருந்தாலும் ஒரு புடவை 100 ரூபாயைத் தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி இருந்தால் மிகவும் வசதியற்ற பெண்கள் கூட உங்களிடம் புடவை வாங்கிச் செல்வார்கள். வருவார்கள். இதில் முக்கியமான விஷயம், உங்களுக்குச் சிறு வருமானம் கிடைக்கும். அதே நேரத்தில், பெரும் மனநிறைவும், சந்தோஷமும் ஏற்படும்.

யோசித்துப் பாருங்கள்!

பயன்படுத்திய புடவையை 30 முதல் 40 ரூபாய்க்கு வாங்கி,

அதை 50லிருந்து 75 ரூபாய் வரை விற்கலாம்.

— ஆர். சுலோச்சனா

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் 2003

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

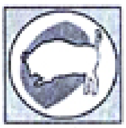
அநேக கிரகங்கள் அனுகூலமாக உள்ளதால் இம்மாதத்தில் ஓரளவு சிறப்பான பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்தியான போக்கைக் காண முடியும். என்றாலும் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் அலட்சியம் காட்டாதீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு சிறப்பாக இருக்கும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதுடன் அதன் மூலம் உங்கள் பொருளாதார உயர்வையும் காண்பீர்கள்.

வியாபாரத்தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் தென்படும். சிவப்பு நிறப் பொருள்கள், திரவப் பொருள்கள், எண்ணெய் வகையறாக்கள், இரும்பு, எஃகு பொருள்கள் ஆகியன கூடுதல் லாபத்தைத் தரும். மாணவமணிகள் கல்வியில் தீவிர அக்கறை காட்டி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திகரமான வளர்ச்சி நிலையைக் காணக் கூடும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள் சிறப்பான கவனம் செலுத்தி நிம்மதியான போக்கு நீடிக்க வகை செய்வீர்கள். உறவினர் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. கேளிக்கைகள், உல்லாச நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபாடு கொள்வீர்கள். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்றச் சிலர் நினைத்தாலும் சில நாள் பொறுத்திருப்பது நல்லதாகும். தாயின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்தி வருவது அவசியம்.

நீங்கள் திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதிப் பெருமான் திருக்கோயிலுக்கு புதன் கிழமைகளிலும் சனிக்கிழமைகளிலும் சென்று வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

		ராகு	சனி
செவ்வாய்	17.8.2003 - மேஷ - ராகு 17.8.2003 - துலா - கேது 17.8.2003 - சிம்ம - சூரியன் 18.8.2003 - சிம்ம - சுக்கிரன்		சூரியன் சுக்கிரன்
			புதன் சந்திரன் குரு
	கேது		



ரிஷப ராசி : *கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.*

மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிர சூரிய சேர்க்கையால் இந்த மாதம் எதிலும் நிதானப் போக்கைக் கடைபிடித்து வருவதன் மூலமே நிம்மதியைக் காண்பது சாத்தியமாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அலுவலகம் தொடர்பான பணிகளில் மிகவும் கவனமாகவும் பொறுப்பாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலமே புகார்களுக்கு ஆளாகாமல் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முடியும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் வெளியூர்ப் பயணங்களின் போது எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான நிலையைக் காண தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பு உதவிகரமாக இருக்கும். வியாபாரம் சிறப்பான முறையில் நடைபெற்று வரும் என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களிடம் அதிக அளவில் நிலுவை நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். மாணவமணிகளின் கல்வி ஆர்வம் பாராட்டத்தக்க வகையில் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்கள் ஓரிரு சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேருமெனினும், பக்குவமாகச் சமாளித்து பாராட்டு பெறுவீர் கள். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த விஷயங்களில் அனுகூலம் உண்டாகும். புத்திர வழியில் கவலை ஏற்படக் காரணம் உண்டு. பெண்களுக்கு புத்தாடைகள், ஆபரணங்கள் போன்றவற்றை வாங்கி அணியும் யோகம் உண்டு. புதிதாக அறிமுகமாகும் நபர்களிடம் அதிக நெருக்கம் கொள்ளாமல், அளவோடு பேசிப் பழகி வருவதே உத்தமம்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதபகவான் அருளால் இம்மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பெரும்பாலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்க முடியும் என்றாலும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில கெடு பலன்களையே சந்திக்க நேரிடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்றாலும் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது தள்ளிப் போகவே செய்யும். தொழிற்பிரிவினர் வேலையாட்களால் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்கவே நேருமென்றாலும் உற்பத்தி அளவு பாதிப்படைய வாய்ப்பில்லை.

மாணவமணிகள் கல்வியில் ஓரளவு உற்சா

சாதாரணமாக வெங்காய சாம்பார் செய்யும் போது, தாளிக்கும் சமயம் துளி சோம்பு போட்டு விட்டால், ஓட்டல் சாம்பார் போல் மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். - லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கக் குறைவாக இருக்கக்கூடுமாயினும், பிற்பகுதிக்கு மேல் நல்ல முறையில் சுறுசுறுப்படைவீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும் என்றாலும் நஷ்டத்திற்கு வாய்ப்பில்லை என்பது ஆறுதல் தருவதாகும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த்தியமான போக்கால் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. சகோதர வழியில் கவலைப்பட நேரும். விருந்து உபசாரங்களிலும், உல்லாச நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்வதைத் தவிர்த்தல் அவசியம். மனைவி வழி உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். எழுத்து, பத்திரிகை ஆகிய துறையினர் சிறப்பான முறையில் வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய நிலையுண்டு. ஆலய தரிசனம், மகான்களின் தரிசனம் போன்றவை கிட்டும்.

நீங்கள் குருபகவான் காயத்ரியை தினமும் 11 முறை சொல்லி வருவதுடன், நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள குருபகவானுக்கு மஞ்சள் மலர்கள் தூவி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு எல்லா வகையிலும் சுபிட்சம் ஏற்படும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

முக்கிய கிரக சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமாக இல்லாததால் இம்மாதம் பெருமளவு நன்மைகளை எதிர்பார்க்க இடமில்லை என்றாலும் சில நற்பயன்கள் நடைபெறவும் வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு திருப்தி ஏற்படும் வகையிலே வியாபாரம் சிறப்பாகவே நடைபெற்று வரும். நகை வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும். ஆயத்த ஆடை வியாபாரம் அதிக லாபம் தரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை எதிர்பார்க்காமல் அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தி உயரதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதிலேயே குறியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடும். மாணவமணிகள் கல்வியில் தீவிரக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும் என்றாலும் பொருளாதார உயர்வு கிடைப்பது கடினம்.

பெண்களின் நிர்வாகத்தில் குடும்ப நிலை ஓரளவு நிம்மதியாக இருந்து வரும். வரவுக்கு மேல் செலவுகள் ஏற்படக்கூடிய நிலை தென்படுவதால் சிக்கனமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். ஆடை, ஆபரணங்கள் மற்றும் வீண் செலவுகளில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். விளையாட்டு, கேளிக்கைகளில் ஈடுபாட்டைத்

'டிபனுக்கு என்ன செய்வது?' என்ற கேள்வி மண்டையைக் குடைய, கண்கள் ஃப்ரிட்ஜைக் குடைந்ததில் கிடைத்தது கொஞ்சம் சப்பாத்தி மாவு + கொஞ்சம் தோசை மாவு. குழந்தைகள் வைத்த டிபன் ரேசில் வின்னர் தோசையே. தோசை மாவுடன் சப்பாத்தி மாவை நீர் விட்டு, தேவையான உப்பும் சேர்த்து நன்கு கரைத்தேன். பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை சேர்த்து கடுகு தாளித்து தோசையாக வார்க்க, பட்டான தோசை 'பட்பட்'டென்று நொடியில் காலி.

- சியாமளா ராஜகோபால்.



தவிர்ப்பதும் நல்லது. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற வாய்ப்பு உருவாகக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரியபகவான் சஞ்சாரம் மாத ஆரம்பத்தில் அனுகூலமில்லை. எனவே இந்த மாதத்தில் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில அசௌகர்யங்கள் உண்டாகுமாயினும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் மன உறுதியைக் கொண்டிருந்தால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் அனுகூலமான போக்கை எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பது கடினம்.

கலைஞர்களுக்கும் புதிய வாய்ப்புகள் ஒப்பந்தமாகக் கூடும். பின்னணிப் பாடகர்கள், சமையல் கலைஞர்கள் போன்றவர்கள் கூடுதல் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வரும் என்றாலும் தரமான பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் வாடிக்கையாளர்களிடம் நற்பெயர் பெற முடியும். மாணவமணிகள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கல்வியில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற வருமானத்தைப் பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த்தியமான நிர்வாகத் திறமையால் சிக்கல் ஏதும் ஏற்படாமல் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். என்றாலும் இப்போதைய நிலையில் தங்க நகைகள் வாங்கும் எண்ணத்துடன் பெரும் தொகைகளை அதில் முடக்குவதைத் தவிர்ப்பது உத்தமம். கணவர் மற்றும் குடும்பத்துடன் வெளியூர்ப் பயணங்களை மேற்கொண்டு பெண்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ள இடமுண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு செழிப்பான சூழ்நிலை ஏற்படும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் மற்றும் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரத்தால் இம்மாதம் உங்களுக்கு நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரக்கூடும். எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொண்டால் நினைத்தது நிறைவேற வழியுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று சில தனிப்பட்ட நன்மைகளை அடைந்து உற்சாகம் கொள்ள இடமுண்டு என்றாலும் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கண்காணிப்பு தேவை. அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு பெருகிக் காணப்படும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள் பாராட்டுகளைப் பெறக்கூடிய வகையில் செயல்பட்டு நற்பெயர் பெறுவீர்கள். என்றாலும் பணம், விலையுயர்ந்த ஆபரணங்கள் போன்ற உடைமைகளை மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாத்து வருவது அவசியம். உடல்நலத்திலும் அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியம். உறவினர்களாலும் நண்பர்களாலும் தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும். மனத்தில் ஒருவிதமான அச்சம் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் தீர்ந்து சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



வாழைத்தண்டு, வெள்ளை முள்ளங்கி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு சேர்த்துப் பச்சையாக வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, அங்கங்கே விழும் சதை மடிப்புகள் மறையும். - சி. இராசலட்சுமி.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் மற்றும் அங்காரகன் அருளால் இம்மாதம் ஓரளவு நன்மைகளையே அடைந்து மகிழ்வீர்கள். உங்கள் உள்ளத்தில் பயம் நீங்கி துணிவும், தன்னம்பிக்கையும் பிறக்கும். திருப்தியற்ற விஷயங்கள் சில நேருமாயினும் சாமர்த்தியமாக அவற்றைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விருப்பமான இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை அமைய இடமுண்டு. உயரதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் உதவி வரும்.

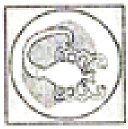
கலைஞர்கள் நேரடியாகவே தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதன் மூலம் புதிய சில வாய்ப்புகளையும், பொருளாதார உயர்வையும் பெற்று மகிழக்கூடும். வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே நடைபெற்று வரும். குறிப்பாக எண்ணெய் வகைகள், திரவப் பொருள் வகைகள் போன்றவை கூடுதல் ஆதாயத்தைத் தரும். மாணவமணிகள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கல்வியில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிலரது முணுமுணுப்புகளைக் கேட்க நேரும் என்றாலும் பெண்கள் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொண்டு குடும்பச் சிக்கல்களைத் தீர்த்து நிம்மதி ஏற்படச் செய்வீர்கள். பூமி, வாகனம் போன்றவற்றை விற்க எண்ணுபவர்கள் அந்த யோசனையைச் சிறிது காலத்துக்குத் தள்ளிப் போடுவது பின்னாளில் லாபம் தருவதாக அமையும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடை

பெற இடமுண்டு.

நீங்கள் தினமும் அபிராமி அந்தாதியில் சில பாடல்களையாவது படித்து அம்பாளை வழி பட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

புதபகவான் சஞ்சாரத்தால் சில பிரச்னைகள் இம்மாதம் மாத முற்பகுதியில் ஏற்படும். சில சிறு சங்கடங்களைத் தவிர வேறு பிரச்னைகள் எதுவுமின்றி ஓரளவு திருப்திகரமான நிலையையே காண முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாட அலுவலகப் பணிகளில் முழுமையான கவனம் செலுத்தி உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்புக்கு ஆளாவீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு போட்டிகள் குறைந்து காணப்படும் என்பதால் வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடிய நிலை உண்டு. கலைஞர்களுக்குச் சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக் கூடும் என்றாலும் தொடர்ச்சியாக முயற்சி செய்துவர வேண்டியது அவசியம்.

வெளியூர்ப் பயணங்களின் போது மிகுந்த கவனம் தேவை. குறிப்பாக, எதிர்பாலினரிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கைத் தவிர்த்து படிப்பில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வருமாயினும் நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை. மருத்துவர்கள், ஆசிரியர்களின் நிலையில் முன்னேற்றமுண்டு.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதியான போக்கை நிலைநாட்ட பெண்கள் பெரிதும் முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். பதற்றமின்றிச் செயல்படுவது அவசியம். சிலருக்கு இடுப்பு, முழங்கால் போன்றவற்றில் வலி ஏற்பட்டு நீங்கும். நல்லவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு அதன்படி நடப்பது நன்மை தரும். தெய்வீகப் பணிகளில் ஈடுபட்டு மன அமைதியைப் பெறச் சிலர் முயல்வீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னத்தை சனீஸ்வர பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதும், தினமும் நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வணங்கி வருவதும் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு மற்றும் செவ்வாய் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக உள்ளதால்

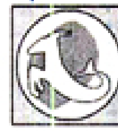
இம்மாதம் நீங்கள் எடுக்கும் எந்த முடிவும் சிறப்பாக வெற்றி பெறக்கூடும் என்றாலும் அவ்வப்போது ஏற்படும் சிறு பாதிப்புகளைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். வேறு கெடுதி எதுவும் நேராது. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாய் உணர்ந்தாலும் அதற்கேற்ற வருமானமும் திருப்திகரமாகக் கிடைத்து வரும். மாணவமணிகள் படிப்பில் மட்டுமல்லாமல், போட்டி, பந்தயங்களிலும் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள். குறிப்பாக, கம்ப்யூட்டர் கல்வி பயில்பவர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். சிலர் பாராட்டுகள், பரிசுகள் போன்றவற்றையும் பெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இட மாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் தாமதம் ஏற்படக்கூடுமாயினும், உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் வேறு சில நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. வியாபாரம் வியாபாரிகளுக்கு ஓரளவு திருப்திதரக்கூடிய வகையில் நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்தே காணப்படும். பெண்களின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளால் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு தென்படும். நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேரக்கூடும். வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்றைத் தள்ளிப் போட நேரும். மகான்களின் தரிசனம் கிட்டும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாகப் பேசிப் பழகி வருவது அவசியம். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

நீங்கள் தினமும் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் படித்து வருவதுடன், நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள செவ்வாய் பகவானை சிவப்பு மலர்களால் வழிபட்டு வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருக வழிவகுக்கும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

முக்கிய கிரக சஞ்சாரம் பிரச்னை தரும் விதமாக சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் எதிலும் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சிக்கல்கள் சிலவற்றிலிருந்து தப்பி விடலாம். மன நிம்மதியடையலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் அதிருப்திகரமான போக்கையே காண நேருமாயினும் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்தும் வகையில் உங்கள் பணிகளை அமைத்துக் கொண்டு நல்ல முறையில் செயல்பட்டு வருவது அவசியம்.

சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பையும் கேட்டுப் பெறுவதும் அவர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதும் மிக அவசியம். வியாபாரத்தில் ஓரளவு திருப்திகரமான போக்கைக் காணக்கூடும். தங்க நகை வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும். ஆயத்த ஆடைகள் கூடுதல் ஆதாயத்தைத் தரும். மாணவமணிகள் கூடுதலான கவனத்தைப் படிப்பில் செலுத்தி வருவது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். பெண்கள் சிறப்பாக நிர்வாகம் செய்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். புத்திரவழியில் சிறு சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். தெய்வீக சிந்தனைகள் மேலோங்கும். நல்லவர்களின் உதவி கிட்டும். சிலர் வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றின் தொல்லைக்கு ஆளாகி மீள்வீர்கள். சகோதர வழியில் ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. பணப் புழக்கத்தில் சிக்கல் ஏதும் இராதென்றாலும் கடன் கொடுத்து வாங்குவதில் மிகுந்த கவனம் தேவை.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குருபகவானை தினமும் வலம் வந்து வணங்குவதும்,

ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார், அன்று தயாரித்த அதிரச மாவில் அதிரசம் செய்ததால் அதிரசம் விரிசல் விரிசலாகப் போய் விட்டது என்று. அதற்குக் காரணம் அன்று தயாரித்த மாவு என்பதால் அல்ல. பாகு முறுகி இருக்கும். இளம் பாகாக இருந்தால் விரிசல் விழாது. நாங்கள் கேதார கௌரி அம்மன் விரதத்திற்கு அன்று தயாரித்த மாவில்தான் அதிரசம் செய்வோம். விரிசல் விழுந்ததில்லையே. இளம் பாகில் செய்து பாருங்கள் நன்றாக வரும்.

- பி. ஜானகி.

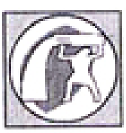




வீட்டில் பருப்புப் பொடி செய்து வைத்திருப்பவர்கள் அதை வற்றல் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பு வைக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை போட்டால், நல்ல மணமாக இருப்பதோடு மட்டுமில்லாது, பருப்பு தனியாக இடும் போது அடியிலேயே கடைசியில் தங்கும் சிரமமும் இருக்காது. முழுவதும் கரைந்து விடுவதால் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெற முடிகிறது.

- சி. இராசலட்சுமி.

குரு காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் எல்லா நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

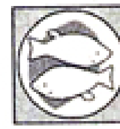
அர்த்தாஷ்டம சனி விலகியதும், குரு சஞ்சாரமும் அனுகூலமாக உள்ளதால் இம் மாதம் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் சலிப்பில்லாத உழைப்புக்குப் பலன் கிடைக்கும். என்றாலும் நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம். மாணவமணிகளின் கல்வியார்வம் பலரும் பாராட்டும் வகையில் அமைந்திருக்கும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகள் இல்லாமல் தனிப்பட்ட முறையில் செய்வதே நல்லது.

வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வருமாயினும் பணியாளர்களின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து வருவதன் மூலம் பொருள் இழப்பைத் தவிர்க்கலாம். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும் என்றாலும் முயற்சிகள் கடுமையாகத் தேவைப்படும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பதவி உயர்வை உடனடியாக எதிர்பார்க்க இயலாதென்றாலும் அதற்கான முயற்சிகளை இப்போது மேற்கொள்ளலாம். விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

தெய்வீகச் சிந்தனைகள் அதிகமாகக் காணப்படும். பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையும் நிகழ்ச்சிகள் அதிகமாக நடைபெற இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தை தொடங்கப்படும். அலைச்சல் மிகுதியாய்த் தென்படும். பயணங்களின் போதும் இயந்திரங்களில் பணிபுரியும் போதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் திருவேற்காடு கருமாரி தேவிக்குத் திருவிளக்கேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு சுபிட்சமான நல்வாழ்வு அமையும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குருப்பெயர்ச்சி சாதகமில்லை என்றாலும் மற்ற கிரக சஞ்சாரத்தால் இம் மாதம் கெடுபலன்கள் அதிக அளவில் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்பதில் ஆறுதல் அடையலாம். என்றாலும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் பிரச்னைகள் ஏற்படாமலே தவிர்க்கலாம். மாணவமணிகள் புதிய கல்வி நிலையங்களில் புதிய பாடங்களில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாற்றங்கள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் இல்லையென்றாலும் பிற சலுகைகளால் செல்வாக்குக் குறையாமல் இருந்து வரும்.

தொழிற்பிரிவினர் கூடுதலான முன்னேற்றத்தைக் காண இடமுண்டு என்றாலும் தொழிலாளர்களால் சில சங்கடங்களும் ஏற்படக் கூடும். பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. கலைஞர்கள், குறிப்பாகப் பின்னணி இசைக் கலைஞர்கள், நடனக் கலைஞர்கள் போன்றோர் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வர வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப நிலையில் அமைதியான சூழ்நிலையே நிலவக்கூடும். இதற்கு பெண்களின் சாமர்த்தியமான நிர்வாகத் திறமையே காரணமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதன் மூலம், ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையின் மூலம் பெண்கள் களிப்பில் திளைக்க இடமுண்டு. சகோதர வழியில் மருத்துவச் செலவு நேரக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும், நவக்கிரக சந்நிதியை வலம் வந்து வணங்குவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களையும் உண்டாக்கும்.



காயத்ரி கல்யாணம்

விடிந்தால் முகூர்த்தம். மண்டபம் பரபரப்பாக இருந்தது. ஒரு டக்கம் தாம்பூலப் பைகள் ரெடியாகிக் கொண்டிருந்தன. மறுநாள் சமையலுக்காக ரகம் வாரியாகப் பிரிக்கப்பட்டு, காய்கள் நறுக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். நவக்கிரஹங்கள் போல் ஆளுக்கொரு பக்கம் தலை வைத்து, கிடைத்த இடத்தில் கிடைத்ததை விரித்து எல்லாரும் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ரஞ்ஜனி த்யாகு



கல்யாணக் களை முகத்தில் வழிந்தோடி, சாயந்திரம் மாப்பிள்ளை அழைப்பிற்கப்புறம் நிச்சயதார்த்தத்தின் போது சற்று நேரம் ரகுராமன் பக்கத்தில் உட்கார்ந்த அனுபவம் ஏற்படுத்திய இனிமையும், கிளர்ச்சியும், நாணமும் முகத்தில் கோடிட்டிருக்க காயத்ரியும் கூட சற்றே கண்ணயர்ந்திருந்தாள். மணி பன்னிரெண்டடித்தது.

"இப்பவாவது கொஞ்சம் படுத்தாத்தான் ஒரு மூன்று மணி நேரமாவது தூங்கலாம். இல்லேன்னா நாளைக்குப் பந்தல்ல நிக்க முடியாத கால் வலி வந்துடும் உனக்கு. எல்லாம் காத்தால பார்த்துக்கலாம். போய்ப் படு பத்மா" - சொல்லிக் கொண்டே நகர்ந்தார் கணேசன், காயத்ரியின் அப்பா.

அவரைப் பார்த்தாலும் பாவமாக இருந்தது பத்மாவுக்கு. தையில் கடைசி முகூர்த்தம் அது. எல்லாவற்றிற்கும் தானே ஓடி ஆடுகிற வயசா இது? பிள்ளை இல்லாத குறையை நீக்க, முதல் இரண்டு மாப்பிள்ளைகளும் பாவம் ஓடி ஓடித்தான் வேலை செய்தார்கள். ஆனால் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு எத்தனை நாள் லீவு கிடைக்கும்? நாலு நாள் முன்னால்தான் வந்திருந்தார்கள்.

பத்மா அவரையே பார்த்தபடி நின்றாள். முகம் சோர்ந்து போய் இருந்தது. காலையில் கூட யாரோ கேட்டார்கள். "என்ன உங்க வீட்டுக் கடைசி கல்யாணம். கல்யாணப் பொண்ணோட அம்மா மூஞ்சில களையே காணோம். கல்யாண வேலைல உடம்பு முடியாமப் போச்சோ? இன்னும் எத்தனையோ இருக்கே? வளைகாப்பு, சீமந்தம், பிரசவம்...!" ஊருக்கென்ன? வாய்க்கு வந்ததைப் பேசும். "என்னாயிற்று எனக்கு?" - பத்மாவுக்குத் தெரியவில்லை.

உள்ளுக்குள்ளே நெருஞ்சியாய் ஏதோ நெருடிற்று. இத்தனைக்கும் ஜாம் ஜாம் என்றுதான் எல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. வாசலை எட்டிப் பார்த்து கழுத்தும் கண்ணும் வலி கண்டதுதான் மிச்சம். தாலி கட்டும் நேரமாவது வந்து விடமாட்டாளா என மனது அடித்துக் கொண்டது. கண்ணோரம் நீர் கசிந்தது. இத்தனைக்கும் காரணம் தான் மட்டும்தானா, சாரதாவுக்கும் இதில் சம பங்கு உள்ளதே என மனசின் மறுபக்கம் போர்க்கொடி உயர்த்தியது...

அலமேலு அம்மாவுக்கு நாலு பெண்கள். சாரதா மூத்தவள். பத்மா மூன்றாவது. அப்பா குடும்பமும், சித்தப்பா குடும்பமும் ஒன்றாக இருந்ததில், வீடு நித்தியம் ஒரு கல்யாண வீடு போலத்தான் இருக்கும். சகோதரிகளுக்குள் அப்படி ஒரு வாஞ்சை. ஒருத்திக் காலில் முள்

குத்தினால், மற்றவளுக்கு ஏதோ நிஜமாகவே வலிக்கும் போல.

ஒவ்வொருவராய்க் கல்யாணமாகி புக்ககம் போயும் யாரும் மாறினதாய்த் தெரியவில்லை. "ஆடை வாய்க்கறதும் ஆம்படையான் வாய்க்கறதும் பூர்வ ஜன்மப் புண்ணியம்படி" அம்மா அடிக்கடி சொல்லுவாள். ஆடை வாய்த்ததோ என்னவோ, எல்லாருக்கும் அற்புதமான கணவன்மார்கள் கிடைத்தார்கள். 'எப்பப் பாரு அக்கா, தங்கை நெனைப்புதானா' என யாரும் யாரையும் கேட்கவில்லை. அதுவும் பத்மாவும், சாரதாவும் குளித்தலையிலும் திருச்சியிலுமாய் வாழ்க்கைப் பட்டதில் அவர்கள் நெருக்கமும் ஜாஸ்தியாகத்தான் இருந்தது.

"அம்மா, எல்லாருக்கும் தர வேண்டிய புடைவை, வேஷ்டி எங்க வெச்சிருக்கே?" - கேட்டுக் கொண்டே வந்த பத்மாவின் பெரிய பெண் ஸ்தம்பித்து நின்று விட்டாள். அவள் அம்மாவின் தோழி போல. அம்மா நினைப்பது அவளுக்கு டெலிபதியாய்த் தெரியும்.

"என்னம்மா இது? பெரிம்மா வரலைன்னு அழறயா? இப்ப ஏன் அழணும்? ரெண்டு பேரும் விட்டுக் கொடுக்கலை. வீண் பிடிவாதம். உனக்குத்தான் வீம்புன்னா, பெரியம்மாவாவது கொஞ்சம் சமரச முயற்சில இறங்கி இருக்கலாம். என்னத்த சொல்ல.. 'உன்னைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை..' "

பாடிக் கொண்டே நகர்ந்து விட்டாள். அவள் எப்போதும் எதற்கும் வருத்தப்படுவதில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு சிரிப்புதான். இளைய தலைமுறை இன்னும் கலபமாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கிறார்கள் என பத்மாவுக்குத் தோன்றியது.

நடந்தது ஒன்றும் பெரிய யுத்தமல்ல; இதுதான். சாரதாவின் முதல் பெண் ரம்யாவின் கல்யாணம்தான் குடும்பத்திலேயே முதல் திருமணம். பத்மா பதினைந்து நாள் முன்னமே திருச்சி போய் விட்டாள், குடும்பத்துடன், வசதியாக அது கோடை விடுமுறையாகவுமிருந்ததால். தங்கள் வீட்டுத் திருமணம் போல் தலைப் பொறுப்பாய் எல்லா வேலையும் செய்து, களைத்து, ரம்யாவிற்கு எப்படி நடந்துக்கணும் என ஊர்ப் பட்ட அட்வைஸ் கொடுத்து, அவள் புக்ககம் போக வேனில் ஏறிய போது, சாரதா கூட சும்மா இருக்க, தான் கண் சிவக்க அழுது, கல்யாணக் கணக்கெல்லாம் செட்டில் செய்ய அவர்களுக்கு உதவி, குளித்தலை திரும்பிய போது அக்கடா என்றிருந்தது.

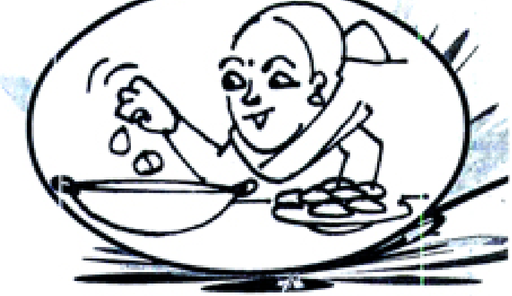
நான்கு வருஷங்கள் சிட்டாய்ப் பறக்க, பத்மா, அக்காவுக்குக் கடிதம் எழுதினாள். "சாரதா, நம்ம மாலாவுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்கு. நாங்க ரம்யா கல்யாணத்துக்கு வந்த மாதிரி நீங்களும் இரண்டு வாரமாவது முன்னால் வரவும். நீதான் எல்லாம் பாத்துச் செய்யணும். எப்ப வரே?" - உன் பத்மா.

பத்மாவுடையது தனிக்குடித்தனம். ராஜா மந்திரி எல்லாம் அவள்தான். ஆனால் சாரதா அப்படியில்லை. கூட்டுக் குடும்பங்களுக்கே உள்ள வழக்கமான பிரச்னைகள். கல்யாணத்துக்கு முதல் நாள்தான் போனாள். அதுவும் பிள்ளையை மட்டும் அழைத்துக் கொண்டு. பத்மாவால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

"அத்திம்பேர் வரலையாக்கா?" கேட்க வந்த வார்த்தைகளை விழுங்கினாள். 'ஏன் கேட்க வேண்டும்? வரவில்லை என்று தெரிகிறது. அவர்களுக்கு நம்மிடம் உள்ள மதிப்பு புரிந்து விட்டது. அவர்கள் வீட்டுக் கல்யாணத்தில் ஓடி ஓடி உழைத்ததற்கு நல்ல பதிலடி. மனதுள் பொருமல் அதிகமாகி, அவளது இயல்பு விடைபெற்றுக் கொண்

புழுங்கல் அரிசியுடன் வற்றல் மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, புளி சேர்த்து நைசாக அரைத்து (வடை மாவு போல்) சிறிய வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து சாப்பிட சுவையுடன் இருக்கும். சூடாகச் சாப்பிட இந்தப் புளி வடை நன்றாக இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.



கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதை தவிர்க்க இயலுமா?



நிச்சயமாக இயலும்!
வழங்குகிறோம்
புதிய, மேம்படுத்தப்பட்ட

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்

அழகான கேசம் ஆரோக்கியம் பேசும்.

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் இந்தியாவின் பாரம்பரியமிக்க சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைத்தற்கரிய மூலிகைகளின் பசுமையான சாறு மற்றும் இயற்கை மூலப்பொருட்கள் கொண்டு மிகவும் பிரத்யோகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் எவ்வளவு தீவிரமாக மற்றும் கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டினாலும், பதினைந்தே நாட்களில் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் பூச்சி வெட்டு, பொடுகு, இளநரை, செம்பட்டை, தலை அரிப்பு, தலையில் செதில், செதிலாக வெள்ளை நிறத்தில் தோன்றுதல், தீவிரமான நோய்த் தொற்றுதல்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு, பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி அடர்த்தியான கருங்கூந்தல் செழித்து வளரச் செய்கின்றது. சித்த வைத்தியர் ஒருவரால் உருவாக்கப்பட்டது. எந்த விதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லாதது.

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் மட்டும் கிடைக்கும்:

சென்னை: சபா மெடிக்கல்ஸ், 49 பிருந்தாவன் தெரு, மேற்கு மாம்பலம் ☎ 24843478, லோகு பார்மஸி, முனுசாமி சாலை, கே.கே.நகர் ☎ 24747385 சூப்பர் மெடிக்கல்ஸ், திருவான்மியூர் ☎ 24451944, சேதுராம் & கோ மெடிக்கல் 3வது கிராஸ் ரோடு, R.A.புரம் ☎ 24334160, அடைக்கப்பா மெடிக்கல்ஸ், வெங்கடேச அக்ரஹாரம், மயிலாப்பூர் ☎ 24933293, ஸ்ரீ காயத்திரி மெடிக்கல்ஸ், 153, டிரங்க் ரோடு, பூந்தமல்லி ☎ 26274450, சரவணா மெடிக்கல்ஸ், 21 முத்துரங்க முதலிதெரு மேற்கு தாம்பரம். ☎ 22266813, வெங்கடேஸ்வரா மெடிக்கல்ஸ், 288, G.S.T.ரோடு, குரோம்பேட்டை, ☎ 22211719, சாம் மெடிக்கல்ஸ், 28, தீனிஸ் ரோடு, சைதாப்பேட்டை, ☎ 24331845, சரவணா மெடிக்கல்ஸ், 71 ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் ☎ 24727660, ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல்ஸ், 1 துரைசாமி ரோடு, வடபழனி ☎ 24724794, S.S.கெமிஸ்ட், (ரவுண்டானா), அண்ணாநகர். ☎ 26268010, ராசி மெடிக்கல்ஸ், P.H.ரோடு, அமிஞ்சிகரை. ☎ 26461762, பழனி மெடிக்கல்ஸ், C.T.ஹை ரோடு, அம்பத்தூர். எவரெஸ்ட் மெடிக்கல்ஸ், ராஜாராம் மேத்தா நகர். ☎ 23743704, முத்து மெடிக்கல்ஸ், ரஸாக் கார்டன், அரும்பாக்கம். ☎ 24750910. ஸ்ரீ லெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ், எல்டாம்ஸ் ரோடு, தேனாம்பேட்டை. ☎24331854. ஆன்டி அங்கிள் மெடிக்கல்ஸ், அடையார். ☎ 24413758. ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், பிள்ளையார் கோவில் தெரு, நூபர்கான் பேட். ☎ 24745792. ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் & கோ, NSC போஸ் ரோடு. ☎ 25383171. **செங்கல்பட்டு:** ஷிஃபா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2423800, **திண்டிவனம்:** செந்தில் மருந்தகம் தெரு வீதி, **மதுரை:** தனலெட்சுமிஅன்கோ வடக்குச் சித்திரை வீதி ☎ 2631582 **திண்டுக்கல்:** K.M.மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், சன்னதி தெரு. ☎ 2433104, **தேவகோட்டை:** செல்வா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2373555, **சிவகங்கை:** ஸ்ரீ பாலாஜி மெடிக்கல்ஸ் ☎ 244934, **பரமக்குடி:** நூதா மெடிக்கல்ஸ் மார்ட் ☎ 225364, **இராமநாதபுரம்:** நியூபாம்பே மெடிக்கல்ஸ், தேவிப்பட்டினம் ரோடு ☎ 224529, **அருப்புக்கோட்டை:** K.M.மெடிக்கல் ஸ்டோர், ☎ 2220612, உசிலம்பட்டி: ஸ்ரீ சரவணா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 251073, **தேனி:** ராஜாராம் மெடிக்கல்ஸ், பஸ் ஸ்டாண்ட் ☎ 253401, **சேலம்:** சாம்ரோசு பார்மஸி ☎ 264816 / ரோசு பார்மஸி, முதல் அக்ரஹாரம் தர்மபுரி: விஜயலெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ், ஆறுமுக ஆசாரி தெரு ☎ 260222, ஹோசூர்: மூர்த்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், M.G.ரோடு, **நாகர்கோவில்:** தேவ் மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2232096, **திருநெல்வேலி:** செயின்ட் மேரிஸ் மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் ☎ 2339044 **தூத்துக்குடி:** சரவணா மெடிக்கல்ஸ், டெலிகிராஃப் ஆபிஸ் ரோடு ☎ 2326340, **விருதுநகர்:** சன்முகம் மெடிக்கல் ஹால் ☎ 2346072, **கோவில்பட்டி:** சாந்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் / TMB பேங்க் அருகில், **ராஜபாளையம்:** V.S.திருப்பதி ராஜா சன் மெடிக்கல்ஸ், ☎ 2522289, குமரன் மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் ☎ 2522108, **விழுப்புரம்:** ஸ்டார் மெடிக்கல் ஏஜென்ஸிஸ், திரு.வி.க. ரோடு, ☎ 222758, **நெய்வேலி:** ஜெயா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், மெயின் பஜார், **கடலூர்:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ், பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், **கள்ளக்குறிச்சி:** ரங்கா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 222561, **திருப்பத்தூர்:** (வேலூர்) மதுரா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 220699, **திருவண்ணாமலை:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 223704, **காஞ்சிபுரம்:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2222285, **வேலூர்:** ராஜன் மெடிக்கல்ஸ் ஆபீசர்ஸ் லைன் ☎ 2225368, **திருச்சி:** வாசன் மெடிக்கல் ஹால் ☎ 2704213/2412966, பாவா மெடிக்கல்ஸ், சத்திரம் பஸ்ஸ்டாண்ட் **உடுமலைப்பேட்டை:** ஜும் ஜும் மெடிக்கல்ஸ் ☎ 224563, **பொள்ளாச்சி:** ராமனாதன் மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2227161 **பழனி:** ஜெயா மெடிக்கல் மார்ட் ☎ 242289, **திருப்பூர்:** பாவா மெடிக்கல் மார்ட் ☎ 2240610, கீதா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், முனிசிபல் ஆபிஸ் ரோடு, ☎ 2241311 ஈரோடு: ஸ்ரீ கண்ணன் மெடிக்கல் ஏஜென்ஸி, 21, அண்ணாஜீ தெரு, **கோயம்புத்தூர்:** சுந்தரம் பார்மஸி, சாய்பாபா காலனி ☎ 2445830, ஸ்ரீ கண்ணன் டிபார்மெண்டல் ஸ்டோர், ராஜாஜீ தெரு. ☎ 2231596, காசிநாத் கோ, டவுன் ஹால், **கரூர்:** பாவா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2240721, அழகு பார்மஸியின் அனைத்துக் கிளைகள் **காரைக்குடி:** ரோஜா மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2438471, புதுக்கோட்டை: விநாயகா பார்மஸி, பேருந்து நிலையம் எதிரில், **தஞ்சாவூர்:** வாசன் மெடிக்கல் சென்டர் ☎ 2370096, **கும்பகோணம்:** தி பாப்புலர் டிரக் ஹவுஸ் தலைமை அஞ்சல் நிலையம் தெரு, **திருவாரூர்:** சரோ மெடிக்கல்ஸ் ☎ 2540525, **மயிலாடுதுறை:** தரணி டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் ☎ 2222968, **நாகப்பட்டினம்:** நாகை மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் ☎ 242034 **பட்டுக்கோட்டை:** ஹமீதியா மெடிக்கல்ஸ், 252504. **மன்னார்குடி:** மீனா மெடிக்கல்ஸ், 222665. **அறந்தாங்கி:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல், 222082

பொன் மொழி

தோல்வி வந்தால் அது உனக்கு மிகவும் பிரியமானது போல் காட்டிக் கொள். வெற்றியடைந்தால் மிகவும் பழக்கப்பட்டது போலக் காட்டிக் கொள். - தாமஸ் ஹிட்ச்சாக்.

தகவல் : நெ. இராமன்.

டது.

மனித உறவுகளில் விரிசல் விழுவதே இப்படித்தானே! சாரதா தன்பாட்டில் நினைத்துக் கொண்டாள். 'ஒரு வார்த்தை அண்ணா ஏன் வரலைன்னு கேட்டாளா? மாமனார் கால் ஒடிஞ்சு படுத்திருப்பதைச் சொல்ல சந்தர்ப்பம் தந்தாளா? வாயில் கொழுக்கட்டையா இருக்கும்? நான் என்ன இவ தலைல கல்லை யாத் தூக்கிப் போட்டேன்? வீட்டுக்குப் பெரிய மாப்பிள்ளை. அவர்ட்ட இவ வெச்ச மதிப்புதான் புரிஞ்சு போச்சே' மனசு வெதும்பி சிரிப்பு மறைந்து போனது.

பின் எத்தனையோ குடும்ப விழாக்கள். எல்லாவற்றிலும் சந்தித்தாலும் இருவருக்கும் இடையே ஒரு திரைதான் இருந்தது. அவர்களே அதை விலக்கிக் கொள்ள ஆர்வம் காட்டாமையால் மற்ற உறவுகள் நமக்கேன் வம்பு என விலகியே இருந்தன. பத்மா அக்காவின் ஒரே பிள்ளை கல்யாணத்திற்குக் கூடப் போகவில்லை. வாழ்த்து மெயிலுடன் சரி.

ஆனால் இன்று ஏனோ மனது பிசைகிறது. அவளை ரொம்ப விட்டுக் கொடுத்து விட்டோம். இப்போ வர மாட்டாளா என மனது அரற்றிற்று. ஆயிற்று, கடைசி சந்தர்ப்பம். நம் குடும்பத்தின் கடைசிக் கல்யாணம். இதை விட்டால் வேறு எப்போ இந்த விரிசல் சரியாகும்? ஒரு கை லெட்டர் கூடப் பத்திரிகையுடன் வைக்கத் தன் ஈகோ இடம் தரவில்லையே என்று தோன்றியது.

'டும் டும் டக டக' என மேளச் சத்தம் கேட்கவும்தான் 'அடடா எத்தனை நேரம் பழைய நினைவில் இருந்து விட்டோம்' என விருட்டென்று எழுந்து கொண்டாள். மேகம் சற்றே மூடி இருந்தது. "சீக்கிரம் குழந்தைக்கு மங்கள ஸ்நானம் ஆகட்டும்" யாரோ வயதான பாட்டி கூறினார். பெண் கல்யாணம்னா சும்மாவா? எல்லாருக்கும் காபி வந்துதா கேட்டு வந்துடலாம் என மாடி ஏறப் போன பத்மாவின் கண்களில் திடீர் மின்னல். வாசலுக்கு ஓடினாள். அங்கு சாரதா நின்று கொண்டிருந்தாள் தன் பழைய சிரிப்புடன். அவளுக்கும் தொண்டையில் ஏதோ அடைத்தது.

"பத்மா, நான் முதல்ல கல்யாணத்துக்கு வருவது பற்றி யோசிக்கத்தான் செய்தேன். ஆனா கடைசி நிமிஷம் என் பிடிவாதம் தளர்ந்து போய் விட்டது. மனுஷான்கிட்ட எப்பவும் உள்ள தப்பே, நம்ம நினைவுப்படி மற்றவர்களை எடை போடறதுதான். நம்ம அப்பாவும் சித்தப்பாவும் எப்படி எல்லாம் வாழ்ந்து காட்டினவா? ஒரு சின்ன விஷயத்தை இப்படி நாம பெரிசு பண்றதுல என்ன லாபம்? நாமோ நம்ம வாழ்க்கையோட அந்திக் காலத்துல இருக்கோம். இதே பிரிவினை எண்ணங்கள் நம் வம்சத்துக் குழந்தைகளையும் பற்றினா அது எவ்வளவு பெரிய அவமானம், நமக்கு?! எல்லாத்தயும் மறந்துடு. வா, குழந்தை எங்கே?" என்றபடி அவளை அணைத்துக் கொண்டாள். "அத்திம்பேருக்கு பைபாஸ் ஆகி பதினைஞ்சு நாள் கூட ஆகலை, எப்படிக்கா விட்டுட்டு வந்தே?" என்ற பத்மாவின் கேள்வியில் பழைய வருத்தங்கள் எல்லாம் ஒரேயடியாக அடிபட்டுப் போக,

அங்கே இரண்டு அறுபதைக் கடந்த பாட்டிகள் இல்லை, பூப்போட்ட சீட்டி பாவாடை அணிந்த இரு சிறுமிகள் - சுமர் கட்டுக்கு சண்டை போட்டு, அழுது விட்டு, கண்ணில் கண்ணீருடன் ஒருவருடன் ஒருவர் கைகோத்துப் போவது போல் மண்டபத்தில் நுழைந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

சகலதோஷ பரிகார(ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான்)ஸ்தலமான

திருநள்ளாரில்

வாரம் தோறும் சனிக்கிழமையன்று

நடைபெறும் அன்னதானப்பணியில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். திரு நள்ளாற்றீஸ்வரப் பெருமான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

தருமை ஆதீனம் குரு மகா சன்னிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சற்குரு சண்முக தேசிக ஞான சம்பந்த பரமாச்சாரியார் சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் ஐந்தாண்டுகளுக்கு மேலாக திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் தொடர்ந்து அன்னதானப்பணியில் ஈடுபட்டு வரும் "**ஆன்மீகம்**" தெய்வீக மாத இதழ் வாசக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, **ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை தோறும்** திருநள்ளாரில் தெற்கு வீதியில் அமைந்துள்ள **தருமை ஆதீன கட்டளை மடத்தில்** அன்னதான திருப்பணி நடைபெறுகிறது. இத் திருப்பணியில் பங்கு கொண்டு சனிப்ரீதி செய்வித்து சகலக்ஷேமங்களும் பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

திருநள்ளாரில் எள் எண்ணெய் தீபமேற்றி அங்கு வரும் அன்பர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் செய்தால் சனீஸ்வர பகவான் மனம் மகிழ்ந்து எல்லாவகையான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பார் என்பது திண்ணம். அனைவரும் சகல சௌபாக்கியங்களையும் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு **ஆன்மீக மாத இதழ்** சார்பாக நடத்தப்படும் **ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை** என்ற அமைப்பின் மூலம் திருநள்ளாரில் அன்னதானம் செய்து நற்பலன்களைப் பெறுவோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஆறு வருடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

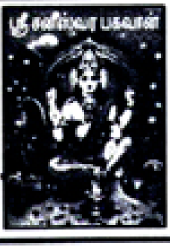
அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு வெள்ளெருக்கு வேர் விநாயகரும், ஸ்ரீ தர்பாரண்யேஸ்வரர், ஸ்ரீ பிராணேஸ்வரி அம்மன் வண்ணப்படமும், ஸ்ரீ திரு ஞான சம்பந்தர் அருளிய கோளறு பதிகம் எனும் நவக்கிரஹ சாந்தி புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை அன்று திருநள்ளாரில் அன்னதானம் செய்து ஆறு ஆண்டுகளுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் அன்பர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

எல்லோரும் எல்லா வளமும் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ஐந்தாண்டுகளுக்கு மேலாக **காசி, இராமேஸ்வரம், திருஅண்ணாமலை** ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களில் **அமாவாசை, பௌர்ணமி** நாட்களில் மாதா மாதம் நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணிகளைப் போலவே **ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை தோறும் திருநள்ளாரில் தெற்கு வீதியில் அமைந்துள்ள தருமை ஆதீன கட்டளை மடத்தில் அன்னதான திருப்பணி** தொடர்ந்து நடைபெறும்.

இந்த அன்னதான திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

- நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்கள் Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4 என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறைபணி சேவையாக "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" திருநள்ளாரில் செய்து வர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, Fax: 2461 6466. E-mail:siva siva @ vsnl.net



சனிபகவான் யந்திரம்

ஸ்ரீ சனிபகவானின் ஸ்தலமான திருநள்ளாரில் சனிக்கிழமையில் செய்யும், அன்னதான சேவையின் போது வாழை இலை போட்டு எள் சாதத்துடன் செய்யும் அன்னதானத்திற்கு இணையான தர்மமே நவக்கிரஹ பரிகாரங்களில் உயர்ந்ததாகும்.

ஆலோசனைக் குரல்!

அழகான ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த போது மற்ற தாய்மார்களைப் போல் நீலாவும் மகிழ்ந்து போனார். ஆனால் காது கேளாமை என்னும் குறைபாட்டுடன் குழந்தை பிறந்திருப்பதை அறிந்ததும் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சியது. ஆனால் அவர் இடிந்து விடவில்லை.

விதியை நொந்து சோர்ந்து போய் விடாமல் மேற்கொண்டு அக் குழந்தை படித்து சொந்தக் காலில் நிற்க தன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வதற்குண்டான விவரங்களை எல்லாம் சேகரிக்க ஆரம்பித்தார். பாங்க் வேலையை விட்டு விட்டு மும்பையில் இயர் சென்டர் என்று இருப்பதை அறிந்து தன் மகனை அங்கு அழைத்துச் சென்றார்.

இந்தக் கல்விக் கூடத்தில் காது கேளாதவர்களின் மிகச் சிறிய கேட்கும் திறனையும் உபயோகித்து அவர்களுக்குக் கல்வி போதிக்கும் வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்திச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். வழக்கமாகக் காது கேளாதவர்கள் பயன்படுத்தும் உதட்டசைவினால் வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் முறையிலிருந்து மாறுபட்டு ஒலியைப் புரிந்து கொண்டு பேசும் திறனை வளர்க்க பயிற்சி அளிப்பதனால் இவர்கள் விரைவில் தேர்ச்சி பெறுகிறார்கள் என்பதை நீலா நன்றாகப் புரிந்து கொண்டார்.

ஒரு வருடத்திற்குப் பின்னர் நகரிலேயே சிறந்த பள்ளியில் சேர்ந்து படிக்க ஆரம்பித்தான். பின்னர் கல்லூரிப் படிப்பையும் சிரமமின்றிப் படித்துத் தேறினான். பெங்களூரின் மிகச் சிறந்த மானேஜ்மெண்ட் கல்லூரி ஒன்றிலும் சேர்ந்து இப்பொழுது நன்றாகப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

இத்தனை பெருமையும் சலியாது தோள் கொடுத்து மகனுக்கு உதவிய அன்னை நீலா கோவிந்தராஜ் அவர்களைத்தான் சேரும்.

மகனைப் படிக்க வைக்க அவர்கள் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியில் அவர்கள் சேகரித்த விவரங்கள் காது கேளாதவர்களைப் படிக்க வைக்கச் சிறந்த வழிமுறைகளை வகுத்துக் கொடுப்பதாக அமைந்திருக்கிறது. அமெரிக்காவின் டாரின் பாலக் அவர்கள் ஆடிடரி வர்பல் என்ற முறையைப்



பயன்படுத்தி காது கேளாதவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறார். இந்த முறையில் காது கேளாதவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதனால் அவர்களின் கேட்கும் திறனையும் மொழி வளர்ச்சியையும் நல்ல முறையில் சரிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று நிச்சயமாகச் சொல்கிறார் இவர். அவர்கள் மற்றவர்களைப் போல் சாதாரண பள்ளிகளுக்குச் செல்ல முடியும் என்றும் சொல்கிறார்.

தன் அனுபவங்களையெல்லாம் பயன்படுத்தித் தன்னைப் போல் உள்ள மற்ற பெற்றோர்களுக்கும் தன்னால் ஆன உதவிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் இவர் குறிக்கோள். அதன் முதற்படியாக 'சாத்யா' (சாதிக்க முடியும்) என்ற அமைப்பை உருவாக்கி இருக்கிறார். கேட்கும் திறன் இழந்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்தான் சிறந்த ஆசானாக இருந்து கற்பிக்க முடியும் என்று ஆணித்தரமாகக் கூறுகிறார். அவர்களுக்குச் சிறந்த பயிற்சி அளிப்பதுதான் சாத்யாவின் குறிக்கோள்.

நீலா ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்தனியாக பயிற்சி அளிக்கிறார். அவர்களுடன் அவர்கள் தாயும் உடன் இருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறார். அப்பொழுதுதான் இந்த முறையை அவர்கள் வீடுகளில் தொடர்ந்து பயன்படுத்த முடியும். இவர் அமெரிக்காவில் ஜான் டிரேசி என்ற காது கேளாதவர்களுக்கான பயிற்சி அளிக்கும் சென்டரில் 3 மாதங்கள் தங்கி இருந்து பயிற்சி பெற்று இருக்கிறார். மத்தியப் பிரதேச மாநில திறந்தவெளி கல்லூரியில் சேர்ந்து சிறப்புக் கல்வியில் பி.எட். பட்டமும் வாங்கியுள்ளார். அவர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள 12 பாடத் திட்டங்களைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறார். அவற்றைத் தமிழிலும் மொழிபெயர்த்துள்ளார். இதற்காக இவர் பணம் எதுவும் வசூலிப்பதில்லை. சமூகத்திலிருந்து தனக்குக் கிடைத்த விவரங்களையும், உதவிகளையும், பயிற்சிகளையும், ஆதரவையும் மறுபடியும் இந்த சமுதாயத்திற்கே பயன்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார். உதவிக்கரம் நீட்டத் தயாராக இருக்கிறார்.

உதவி வேண்டுவோர் 24938516 செல் : 98400 84829 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- பிரபா ராஜன்



மருந்துகளை எப்பொழுது, எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொல்வதைப் பலர் மறந்தும், அலட்சியமாகவும் நினைவு வந்த நேரத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் சில சமயம் பலன் இராது. எதிர்விளைவுகளும் ஏற்படலாம். உதாரணத்துக்குச் சில. 'ஆஸ்ப்ரின்', 'இபு ப்ரோஃபன்' போன்ற வலி நிவாரணிகளை வெறும் வயிற்றில் (சாப்பிட்டு 3 மணி நேரம் கழித்து இருப்பதும் வெறும் வயிறு போல்தான்) உட்கொண்டால் இரைப்பைச் சுவர்களை அரித்து, இரத்தக் கசிவும் ஏற்படலாம். பெண்களுக்கு இரும்பு, கால்சியம் மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைப்பார்கள். இரண்டுக்குமிடையே சில மணி நேர இடைவெளி அவசியம். அமில எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் ('டைஜீன்', 'டயவால்' போன்றவை) உணவு நேரத்தில் சுரக்கும் இயற்கை அமிலங்களுடன் சேர்ந்தே வினைபுரிபவை. மற்ற நேரங்களில் பயனற்றுப் போகும்.

காதில் வலி என்றாலே பலர் கடையில் கேட்டு சொட்டு மருந்துகளை விட்டு நிவாரணம் தேடுகிறார்கள். கிருமியால் வலி என்றால் அது பலனளிக்கலாம். பூசணத்தால் (ஃபங்கஸ்) ஏற்பட்டிருந்தால் அம் மருந்து அதிகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடும். மருத்துவரே வலியின் காரணத்தைச் சோதித்து அறிய முடியும்.

சிலர் கழுத்தை இடம், வலமாகத் திருப்பி வெட்டியும், கைவிரல்களை இழுத்தும் நெட்டி முறித்து, அங்கிருந்த ஏதோ தேக்கத்தைச் சரிசெய்து விட்டதாகத் திருப்தியடைகிறார்கள். குழந்தைக்கு இவ்வாறு செய்து 'திருஷ்டி கழிக்கும்' பாட்டிகளும் உண்டு. உண்மையில் இதனால் ஒரு பலனும் இல்லை. மாறாக, எலும்புகளை இணைக்கும் நுண்நார்கள் பலவீனமடைந்து பின்னர் பிரச்னைகள் ஏற்படவே ஏதுவாகும்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்


எங்கு கிடைக்கும் புத்தம்புதிய டிசைன்கள் என்று
ஏங்குவோர்க்கு மங்கள் & மங்கள் தங்கமாளிகையில்
தங்குதடையின்றி கிடைக்குமே ஏராளமான டிசைன்கள்!.
gold
*வைர நகைகள்
*916 கேடிஎம் தங்க நகைகள்
*வெள்ளிபாத்திரங்கள்
*எவர்சில்வர்
*பித்தளை
*அலுமினிய பாத்திரங்கள்
*பர்னிச்சர்கள்
மங்கள் & மங்கள்
வைர நகைகள் - தங்க நகைகள் - வெள்ளிப்பாத்திரங்கள்
மற்றும் வீட்டு உபயோகப்பொருட்களின் சங்கமம்
25, என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. Gold:2702324 Vessels:2702755.

என் பேச்சை

அப்பாக்கள், அம்மாக்கள், பிள்ளைகள், கணவர்கள், மனைவிகள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், முதலாளிகள், தொழிலாளர்கள், அதிகாரிகள் என்று எல்லோர் மத்தியிலும் இருக்கும் மனக்குறைதான் இந்தக் கட்டுரையின் தலைப்பு. 'கடை விரித்தேன் கொள்வாரில்லை' என்கிற ஆதங்கம் வள்ளலாரையே தாக்கி இருக்கும்போது நாமெல்லாம் எம்மாத்திரம்?

தாய் சொல்லைத் தட்டாதே; தந்தை சொல் மிக்க மந்திரம் இல்லை; குருவின் சொல் வேதம் என்று இளைய தலைமுறை தன் கண்களை மூடிக் கொண்டு வாய் பொத்திக் கேட்டுப் பணிந்த அந்தக் காலம் எல்லாம் மலையேறி யாச்சு.

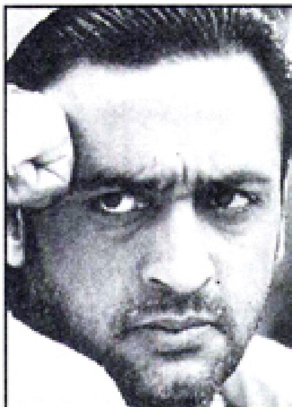
உங்கள் பேச்சை அவர்கள் ஏன் கேட்க வேண்டும் என்பதற்கான விளக்கம் அவர்களின் சிந்தனைக்குத் தேவைப்படுகிறது.

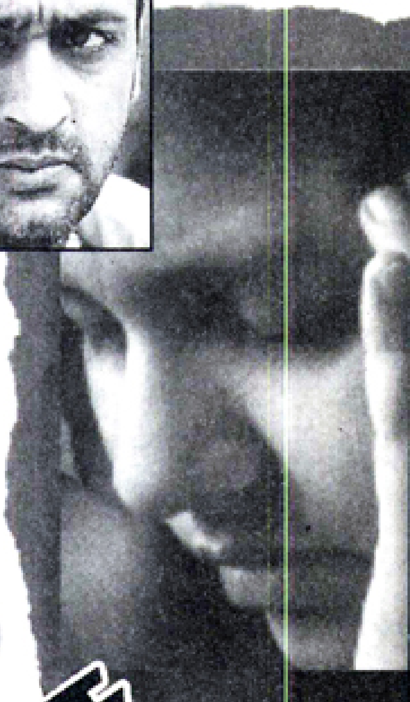
நீங்கள் சொல்வது அவர்களின் நலம் உத்தேசித்துத்தான் என்பதற்கான அத்தாட்சியை அவர்களின் மனங்கள் தேடுகின்றன.

தமிழகப் பள்ளிக்கூடம் ஒன்றின் வாசலில் பரீட்சை முடித்து வெளியே வந்த மாணவர்களுக்கிடையில் நான் கேட்ட உரையாடலின் தமிழாக்கம் :

"எதை எல்லாம் முதலில் எழுதணும், எதைக் கடைசியில் எழுதணும்னு எங்கப்பா சொல்லிக் கொடுத்திரு தாருடா. அவருக்கு நம்ம பரீட்சை பத்தி என்ன தெரியும்' நினைச்சு நான் அதைக் க டுக்கலை. இப்போ ரெண்டு கேள்விகளுக்குப் பதில் தெரிஞ்சும் எழுத நேரம் இல்லாமல் போச்சு."

'மழை வரும் போல் இருக்கிறது; குடை எடுத்துப் போடா' என்று தான் சொல்லியும் அதனை அலட்சியப்படுத்தி வெளியே போய் நனைந்து திரும்பும் மகனுக்கு அவசரமாக துண்டு எடுத்துக் கொடுத்து துவட்டி விட்டபடி சலித்துக் கொள்ளும் அம்மாவின் ஆதங்கத்துக்கும் 'தும்மல், காய்ச்சல்னு வந்து நில்லு; தூக்கிப் போட்டு மிதிக்கிறேன்' என்கிற





அப்பாவின் வார்த்தைகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணராதவர்கள் இருக்க முடியுமா?

'நான் சொன்னதைக் கேட்கவில்லை அல்லவா; நன்றாகப் படு' என்கிற ஆணவத்துக்கும் 'அடடா, இன்னும் நல்லவிதமாகச் சொல்லி உனக்குப் புரிய வைக்காமல் போனேனே' என்கிற பதற்றத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசம் அல்லவா அது?

இரண்டு காதுகளைக் கொடுத்த இயற்கை





யாரும் கேட்பதே இல்லை...

ஒரே வாயை மட்டும் கொடுத்து அதற்கும் உண்பது பேசுவது என்று இரண்டு வேலைகள் தந்திருக்கிறது என்றால் நான்கு மடங்கு கேட்டு ஒரு மடங்கு மட்டுமே பேச வேண்டும் என்று உணர்த்தத்தானே? ஆனால் இங்கே எல்லோருக்கும் பேசத்தானே பிடித்திருக்கிறது? எங்கும் எதற்கும் இலவசமாக அள்ளி அள்ளித் தருகிறார்கள் ஆலோசனைகளை. அவற்றில் எந்த அளவுக்குப் பொறுப்புணர்வு இருக்கிறது என்பது அனுபவித்து நொந்தவர்களுக்குத் தெரியும். இப்படிப்பட்ட இலவச ஆலோசனைகளால் பிரச்னை என்று வந்தால், 'நான் ஆயிரம் சொல்லுவேன்; உனக்கல்லவா யோசனை வேண்டும்?' என்று அலட்சியமாகக் கழன்று கொள்பவர்கள் நிறைந்திருப்பதனாலேயே அடுத்தவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்பதில் பலரும் பாலைக் கண்டு பயந்து ஓடும் தெனாலிராமன் பூனைகளாக இருக்கிறார்கள்.





தெரியாத விஷயங்களைத் தெரியாது என்று ஒப்புக் கொள்வதென்பது மிகப் பெரிய பக்குவம். அது கிட்டத்தட்ட எவருக்குமே இன்றைய தேதியில் இல்லை என்பது வருத்தத்துக்குரிய உண்மை.

நமக்கு நன்றாகத் தெரிந்த விஷயங்களில் மட்டுமே யோசனை சொல்வது என்கிற அளவுக்காவது பேசுபவர்களுக்குக் கட்டுப்பாடு தேவை. அரைகுறையாகத் தெரிந்த விஷயங்கள் அல்லது தெரியாத விஷயங்கள் போன்றவற்றில் குதிரைக்கு குர்ரம் என்றால் ஆனைக்கு அர்ரம் என்றுதானே இருக்கும் என்கிற அனுமானத்தில் குத்துமதிப்பாகக் கருத்து சொல்லி வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நம் கருத்தைக் கேட்பவர் அப்படியே எடுத்தாக வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் ஏமாற்றம் தரும். ஏனென்றால் பலரும் விவரம் அறியாமல் கேட்பதில்லை. இவர்கள் என்னதான் சொல்கிறார்கள் பார்ப்போமே என்கிற பாணியில்தான் கேட்கிறார்கள். பாத்திரம் அறிந்து பிச்சை இடு என்கிற பழமொழி கருத்துப் பரிமாற்றத்துக்கு மிக முக்கியமான பழமொழியாகும்.

என் பிள்ளையை மெடிக்கல் சேர்ப்பதா இன்ஜினியரிங் சேர்ப்பதா என்று கேட்பார்கள். நாம் மாய்ந்து மாய்ந்து இன்ஜினியரிங் சேர்ப்பதில் இருக்கும் லாபத்தையும், இப்போதைய வீ ஆர் எஸ் திட்டங்களால் பொதுத் துறை நிறுவனங்

பெ. நாயகி

களில் ஏற்படும் வெற்றிடங்கள் நிரப்பப்பட இருக்கும் அவசியம் மற்றும் வரப் போகிற கங்கை காவிரி இணைப்புத் திட்டத்தால் பெருக இருக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் குறித்து புள்ளி விவரங்களுடன் ஒரு பாட்டம் சொல்லி இருப்போம். அனைத்தையும் தலையாட்டிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்து விட்டு மறு வாரமே தம் பிள்ளையை மெடிக்கலில் சேர்த்து விட்டதாக இனிப்பு விநியோகித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

நம் பேச்சைக் கேட்டு நடக்காதவர்களின் தோல்வியை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்து குத்திக் காட்டாதீர்கள். அதனால் சாதிக்கப் போவது ஒன்றும் இல்லை. இன்னாருடைய பேச்சைக் கேட்காததால்தான் நமக்கு இப்படி நேர்ந்தது என்று யாரும் உள்ளூர நினைத்தாலும் வெளிப்படையாக ஒப்புக் கொள்ளப் போவதில்லை; மாறாக என்னுடைய தோல்வியைக் கொண்டாடும் இந்தத் துரோகியிடம் இனி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் மட்டுமே வலுப்பெறும்.

நாம் சொல்லுகிற ஆலோசனை அல்லது அறிவுரைகளைக் கேட்பவர்கள் அதன்படி நடக்காமல் போனால் அவர்களுக்குத் தோல்வி ஏற்பட வேண்டும் என்று உள்ளூர பிரார்த்திப்பதையும் தோல்வி ஏற்பட்டு விட்டால் அதனைக் கொண்டாடுவதையும் விடக் கேவலமான செயல்கள் கிடையாது.

சொல்லுவதில் பல வழிகள் உள்ளன. வாய் வார்த்தையாகத் தான் எல்லாவற்றையும் சொல்லியாக வேண்டும் என்றில்லை. மகாத்மா காந்தி ஒருமுறை ரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த போது எதிரே இருந்த பயணி

கிச்சன் கார்டனில் வெந்தயம், கொத்துமல்லி போன்றவை விதைப்பதாக இருந்தால் இரவே சிறிது நீர் தெளித்து ஊறவிடுங்கள். காலையில் சிறிது சாம்பல் கலந்து விதைத்து விடுங்கள். இதனால் சீக்கிரம் முளை வருவதில் மட்டுமல்ல, எறும்புத் தொல்லையும் இருக்காது.

– கே. மஹமூதா தௌபீக்



வண்டியினுள்ளேயே காறி உமிழ்ந்திருக்கிறான். காந்தி அவனிடம், "இது பொது மக்கள் பயணிக்கும் வண்டி. இதில் இம்மாதிரி அசுத்தம் செய்வது தவறு" என்று சொல்லி இருக்கிறார். அவன் அதற்காகவே மீண்டும் ஒருமுறை காறி உமிழ்ந்தானாம். இம்முறை அவர் அவனிடம் ஏதும் பேசாமல் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அவன் உமிழ்ந்திருந்த அசுத்தத்தைத் துடைத்து வெளியே எறிந்திருக்கிறார். அவன் தன் செயலுக்கு வெட்கி அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டதோடு அச் செயலையும் விட்டு விட்டான்.

ராமகிருஷ்ணரிடம் ஒரு தாய் தன் மகன் அதிகமாக இனிப்பு சாப்பிடுவது குறித்துக் குறை சொல்லி அவரை அவனுக்கு உபதேசம் சொல்லுமாறு வேண்டிய போது அவர் உடனடியாக அவனுக்கு ஏதும் சொல்லாமல் ஒரு வாரம் கழித்து வரச் சொல்லி அதன் பிறகு அவனிடம் இனிப்பு அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது என்று அறிவுரை வழங்கினாராம். அந்த ஒரு வார இடைவெளி எதற்காக? ராமகிருஷ்ணருக்கே இனிப்பு அதிகம் சாப்பிடும் பழக்கம் உண்டாம். அந்தப் பையனுக்கு அறிவுரை வழங்கும் தகுதியைத் தனக்கு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளத்தான் அந்த ஒரு வார இடைவெளி! இப்படிப்பட்ட சுயக் கட்டுப்பாட்டிலும் சோதனைகளிலும் புடம் போட்டு வருவதால்தான் மகான்களின் வார்த்தைகள் காலம் கடந்து மதிக்கப்படுகின்றன; ஏற்கப்படுகின்றன.

'என் பேச்சை யாருமே கேட்பதில்லை' என்கிற புலம்பலையே பொருள் மாறாமல் புரட்டிப் போட்டோம் என்றால், 'ஒருவர் கூடக் கேட்டுக் கொள்ளும்படி எனக்குச் சொல்லத் தெரியவில்லையே' என்று வரும். எவ்வளவு அதிர்ச்சியான உண்மை!

நம்முடைய பேச்சை மற்றவர்கள் கேட்பது இருக்கட்டும்; முதலில் நாம் கேட்கிறோமா? எந்த ஒரு செயலிலும் ஈடுபடும் முன் நமக்குள்ளிருந்து ஒரு கட்டளை வருகிறதே, அதனை எத்தனை பேர் கவனிக்கிறோம்? அத்தகைய கட்டளைகளில் எத்தனையை நாம் ஏற்று நடந்திருக்கிறோம்? எவ்வளவோ பெரிய பெரிய மேதைகளும் மகான்களும் எந்த ஒரு திட்டத்தையும் போட்ட பிறகு கூட இத்தகைய உள்ளுணர்வின் கட்டளைக்குக் காத்திருந்துதான் செயல்பட்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரியுமா? இன்னும் சொல்வதென்றால் அதுதான் அவர்களுடைய வெற்றிகளுக்கும், மற்றவர்கள் அவர்களின் அடியொற்றி நடப்பதற்கும் காரணமாக இருந்திருக்கிறது. நம் பேச்சை நாமே கேட்பதில்லை; மற்றவர்கள் கேட்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எவ்வளவு பெரிய பேராசை?



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் திருக்கோவில்



அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - **600 119.**
போன்: **24501404**

கல்வி அபிவிருத்தி, வெளிநாடு பயணம் மற்றும் உத்யோக கார்ய வெற்றிக்காக வேண்டி 5.10.2003 **(ஞாயிற்றுக்கிழமை) தசமி திதி திருவோண நட்சத்திரம் கூடிய சுபநாளில் காலை 8.45 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை.**

ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி மஹா பூஜை

'ஏகம் சத் விப்ரா பிருதாவதந்தி' என்ற வேத வாக்குக்கு ஏற்ப, பராசக்தியே சரஸ்வதியாக, ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்குக்கும் தலைவியாக, **மேதா, பிரக்ஞா, பிரயா, வித்யா, த்ருதி, ஸ்ம்ருதி, வித்யேஸ்வரி வாகீஸ்வரி** என்ற அஷ்ட வித்யா தேவிகளாக விளங்கி குழந்தைகள், மாணவ மாணவியருக்கு ஞாபக சக்தியை வழங்கி, கல்விகளிலும் வித்தைகளிலும் மேன்மையுற செய்கிறாள்.

சம்சார யாத்திரையை கடப்பதற்கு அருள்பவளும் கடல் பிரயாணங்கள், வெளிநாட்டு பயணம் இவற்றை சுகமாக்கி தருபவளும் லௌகீக வாழ்வில் காம உணர்வை அடக்கி, சிக்கல்களை சுத்தரித்து, அகங்கார குணத்தை விலக்கி, முட்டாள் தனத்தை வெட்டி வீழ்த்தி ஆணவம் கன்மம் மாயை என்ற மூன்று தீய குணங்களை அழித்து சாந்த குணம் சாதுர்யபுத்தி இவற்றை வழங்கி நம்பினோரைக் காப்பாற்றும் மஹாசக்தியாக விளங்குபவள்தான் **ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி.** இவளை உபாசித்து வெற்றிக்கண்டவர் வேத வியாசர். ஆதிசங்கரருக்கு 16 ஆண்டுகள் ஆயுள்பலம் கொடுத்து சனாதான மதத்தை ஸ்தாபிக்க செய்தவளும் இந்த **நீல சரஸ்வதிதான்.**

மூடனையும் வித்வானாக்கும் இவளது மூல மந்திரம் **''ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்த்ரீம் ஹூம்பட்''.** அன்று (5.10.2003) நீல சரஸ்வதி தேவிக்கு அபிஷேகம், படி பூஜை, புஷ்பாஞ்சலி மூலமந்திர ஜெபம் நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. அபிஷேக உபயம் ரூ. 1000- படி பூஜை உபயம் ரூ. 5000 புஷ்பஞ்சாலி ரூ. 600 உபயம் செய்யும் மாணவ மாணவியர் ஜாதகத்தை ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதியின் கமலமலர் பாதங்களில் வைத்து சங்கல்ப்ப பூஜைகள் செய்து பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு கல்வி, பரீக்ஷையில் நல்ல மதிப்பெண் பெறலாம். வெளி நாட்டுப் பயணம் எளிதாக நிறைவேற இந்த அம்பாளுக்கு விசேஷ பூஜை செய்யலாம்.

இந்த பூஜையில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் மாணவ மாணவியரின் ஜாதக நகலுடன் பெயர் நட்சத்திரம், கோத்திரம், படிக்கும் கல்வி ஸ்தாபனத்தின் பெயர், எழுதப் போகும் பரீக்ஷயின் பெயர் முகவரி இவற்றை எழுதி உபயதொகைக்கான Draftஐ Sri Prithiyangira Devi Annadhana Seva Samajam Trust என்ற பெயருக்கு எடுத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பி, இந்த மஹாபூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். நீலசரஸ்வதி யந்திரம், படம், டாலர், ரக்ஷைகள் பிரசாதமாக அனுப்பப் பெறும்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

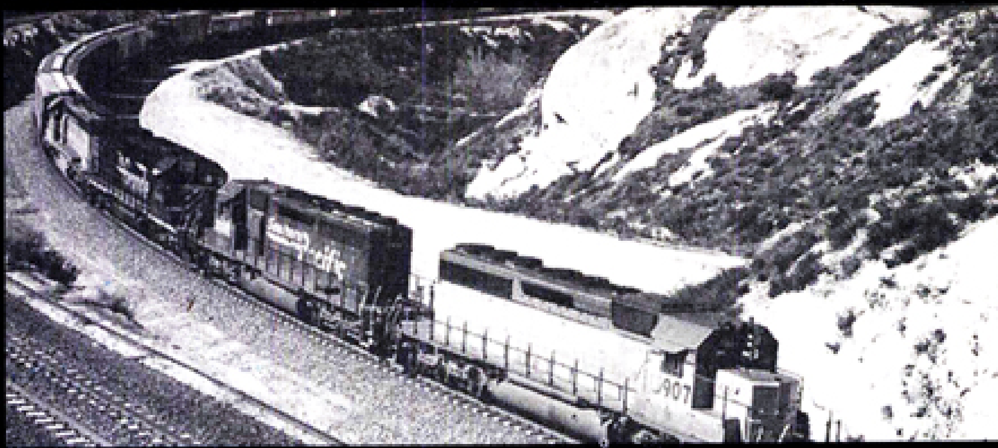
பொருள் : முளைப் பயிறு

கடைசி தேதி : 15.08.2003

என்ற தலைப்பில்

சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



இரவு நேரப் பயணிகளே, ஒரு வேண்டுகோள்!



ஆம். வேண்டுகோள் என்றுதான் சொல்ல முடியும். புத்திமதி சொல்ல நான் யார்? நான் ஒரு சக பயணி. நீங்களும் என்னைப் போலவே பயணச் சீட்டை, அதே தொகையைச் செலுத்தி. இன்னும் சொல்லப் போனால், ஏதேனும் டிராவல் ஏஜென்ஸி மூலம் அதிகத் தொகை செலுத்தியும் வாங்கியிருக்கக்கூடும்.

நீங்கள் மிகவும் பொறுப்பான, நல்ல உயர்ந்த உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களாகவும் இருக்கலாம். குறைந்த வயது அதிக சம்பளம், வேலைப் பளு அதிகம் இப்படி நிறைய இருக்கலாம். எது எப்படியோ, ரயிலைப் பொறுத்தவரை, நீங்களும் நானும் சக பயணி. ரயில் நம் இருவருக்குமே சொந்தமில்லை. ரயிலை விட்டு இறங்கி விட்டால் நீங்கள் யாரோ, நான் யாரோ?

நீங்கள் மெத்தப் படித்தவர்கள், நுனிநாக்கில் ஆங்கிலத்தை அலட்சியமாகப் பேசுமளவிற்கு நாகரிகமானவர்கள். கணிப்பொறியைக் கையாளும் முன்னேற்ற விரும்பிகள். சுயமாகச் சம்பாதிக்கும் சுதந்திரப் பறவைகள். யாரையும் எதற்கும் எதிர்நோக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாததால், யாரைப் பற்றியும் கவலைப்படவோ, அனுசரித்துப் போக வேண்டிய அவசியமோ இல்லை. ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால், கூடப் பயணம் செய்பவர்களும், உங்களைப் போலவே மனிதர்கள். அவர்களில் படித்தவர்களும் இருக்கலாம். படிக்காதவர்களும் இருக்கலாம். வயதானவர்களும் இருக்கலாம். உடல் உபாதை உடையவர்களும் இருக்கலாம்.

பயணத்திலும் இரவு நேர ஓய்வு உடம்பிற்குத் தேவை என்பதால்தானே, படுக்க வசதியுடன் ரயில் ஓடுகிறது? அப்படியிருக்க, படுக்க விடாமல், உரக்கப் பேசுவதும், சிரிப்பதும், 'ஓ' போடுவதும் தேவையா? சரியா? சக பயணிகளுக்கும் ரயிலில் பயணத்தின் போது அடிப்படைத் தேவை இரவு நேரத் தூக்கம் என்பதை ஏன் மறந்து போகிறீர்கள? சாவுக்குப் போகும் சிலரின் மனநிலை, இரவில் தியானப் பழக்கம் இருப்பவர்களின் அமைதி அனைத்தையும் குலைக்கும் உங்களுடைய இந்தச் செயல் அராஜகமானது, அநாகரிகமானது என்பதை ஏன் உணருவதில்லை?

சுட்டிக்காட்டினால், கிடைக்கும் பதில், 'போன ஜன்மத்தில் ஹிட்லராக இருக்கலாமோ? இல்லை பள்ளி ஆசிரியையோ, வகுப்பில் மிரட்டுவதை இங்கேயும் தொடர? சரியான முசுடு' என்றெல்லாம் கேலிப் பேச்சுப் பேசி உங்கள் அரட்டை அரங்கத்தைத் தொடருகிறீர்களே ஒழிய, நிறுத்துவதில்லை.

போன ஜன்மத்தைப் பற்றி விட்டுத் தள்ளுங்கள். இந்த ஜன்மத்தைப் பற்றி யோசிப்போம். பிறர் மனதை புண்படுத்துவதுதான் உங்கள் நாகரிகமா? பண்பா? "உன் குடையின் சுதந்திரம் பின்னால் வருபவரின் மூக்கு மட்டுமே" என்னும் ஆங்கிலப் பழமொழியை அறியாதவரா - நீங்கள்?

நாகரிகம் என்பது உங்கள் நடை, உடை, பாவனையில் மட்டுமல்ல, பண்பிலும், நயமாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் நீங்கள் படிந்த படிப்பிற்கு, வளர்ந்த வளர்ப்பிற்கு அடையாளமே ஒழிய, அலட்சியப் போக்கு, தான்தோன்றித்தனம். உங்களுடைய காட்டுமிராண்டித்தனத்தைத் தெரியப்படுத்துகிறது. எனவே தவிர்க்கவும். பயணம் செய்வது மகிழ்ச்சியானது, அதுவும் சக தோழர் தோழிகளுடன் பயணம் செய்வது கொண்டாட வேண்டிய விஷயம்தான். அதை மெல்லிய குரலில் பிறருக்குத் தொந்தரவு இல்லாமல் செய்யலாமே. ஆபீஸில், வகுப்பறையில் கடைபிடிக்கும் நாகரிகத்தை இங்கும் கடைபிடிக்கலாமே.

- நொந்து போன ஒரு ரயில் பயணி.

(இதே போல பல தடவை எனக்கும் அனுபவம் இருந்தாலும், ஒருமுறை விருதுநகர் பயண அனுபவம் மறக்க முடியாதது. விடுமுறைக்காக ஊருக்குத் திரும்பும் ஆசிரியைகள் நிறையப் பேர் இருந்தார்கள். அவர்கள் அடித்த கொட்டம், பேசிய 'ஏ' ஜோக்ஸ், சிரித்த சிரிப்பு... கிட்டத்தட்ட இரவு ஒரு மணி வரை இது நீடித்தது. சக பயணிகளாக பல ஆண்கள் இருந்ததைக் கூடப் பொருட்படுத்தாத அந்த ஆசிரியைப் பெருந்தலைகளின் பேச்சால் கூசிப் போனது நிஜம். - மஞ்சுளா ரமேஷ்)

பாலை சுண்டக் காய்ச்சி ஒரே வகை சாக்லேட் இருபதை துண்டு துண்டாக நறுக்கிப் போட்டு, ஏலப்பொடி, பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு தூளையும் சேர்த்து கார்ன்ஃப்ளோர் அரை ஸ்பூன் சிறிது பாலில் கரைத்து விட்டுக் கிளறி இறக்கிச் சாப்பிட்டால் சுவையான பாயசம் தயார்.

- கே. மஹமூதா தெளபீக்




அழகிய ஸ்டீல் அலமாரிகளின் கலைக்கூடம்
Sathya
ஃபர்னிச்சர் உலகம்
ESTABLISHED 1968
ஆயுட்கால முதலீடு
பாதுகாப்பானது
உறுதியானது
விசாலமானது
• 100க்கும் மேற்பட்ட மாடல்கள் • ரூ. 3000/- முதல்
இந்தியாவின் மாபெரும் ஃபர்னிச்சர் கலைக்கூடங்கள்
சென்னை : மயிலாப்பூர் : (20,000 ச.அடி) 69 ,70, இராயப்பேட்டை ஹை ரோடு, சமஸ்கிருதக் கல்லூரி அருகில் ,
ஃபோன் : 2498 2980 / 81
பாடி : டி.ஏ.பி-சி பில்டிங், 6 எம்.டி.எச் ரோடு (டி.வி.எஸ் எதிரில்) ஃபோன் : 2654 4929/ 5029
வேளச்சேரி : பாரமவுண்ட் பார்க், விஜயநகர் பஸ் நிலையம் அருகில், ஃபோன் : 22551129
கோயம்புத்தூர் : 266, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, சாய் பாபா கோயில் பஸ் நிறுத்தம் அருகில்,
ஃபோன் : 2452929 / 2452930 / 98422 42929
திருச்சி : 8, வியாசராஜ நகர், ஸ்ரீரங்கம், ஃபோன் : 2432238

மாமியாரும்,

நம்மூரில் மாப்பிள்ளை வந்தால் அந்தக் காலத்தில் கதவுக்குப் பின்னால் இருந்து மாமியார் பேசுவாளாம்! இப்போதும் மாப்பிள்ளை என்றால் மரியாதை உண்டே! ஆனால் அமெரிக்காவிலோ, நிலைமை தலைகீழ்!

அமெரிக்காவில் மருமகன் - மாமியார் என்பது சர்ச்சைக்குரிய உறவு என்பது எனக்குத் தெரியாது. என்னை வரவேற்க பிட்ஸ்பர்க் விமான நிலையத்துக்கு வந்த மகள் ஷீலாவும், மருமகன் வெங்கட்டும் அக்ரான் போகிற வழியில் மாக்டொனால்டில் காப்பி சாப்பிட காரை நிறுத்தினார்கள்.

அடுத்த மேஜையில் இருந்த ஹென்றி எங்களை நோக்கி வந்த போது, வெங்கட்டின் அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பவன் என்று ஷீலா அறிமுகப்படுத்தினாள்.

பரட்டைத் தலையும், கொட்டைக் கண்ணாடியுமாய் ஹென்றி என்னைக் கேள்விக்குறியுடன் பார்த்தான்.

"திஸ் ஈஸ் ஷீலாஸ் மாம்"

"கிளாட் டு மீட் யூ" என்று ஹென்றி சொன்னாலும், என்னைச் சந்தித்ததில் அவனுக்கு இம்மியளவு கூட சந்தோஷமில்லை என்பதை முகம் சொல்லியது.

''எதற்கு வந்திருக்கிறாள் உன் மாமியார்?'' அடுத்து அவன் வெங்கட்டைக் கேட்ட கேள்வி, எனக்கு



பூனையும்!

இம்சையூட்டுவதாக இருந்தது.

"எங்களுக்கு உதவியாக இருக்க வரும்படி நான்தான் கூப்பிட்டேன். ஷீலாவுக்கு இது டெலிவரி டைம். முதல் குழந்தை. அதனால் ரெண்டு பேரும் கொஞ்சம் நெர்வஸ் ஆகியிருக்கிறோம். இனி கவலையில்லை. மூணு மாசம் தைரியமாக இருக்கலாம்."

"வாட்!" என்று திகைத்த ஹென்றியை அடக்கத் தெரியாமல் வெங்கட் ஒரு பக்கமாக அழைத்துச் சென்றான்.

"இன்னும் மூணு மாசம் உன்னோடு மாமியார் இருக்கப் போகிறாளா? எப்படி சமாளிக்கப் போகிறே... ஐ பிட்டி யூ" ஹென்றி அடங்கிய குரலில் சொன்னாலும், அது எனக்கும் கேட்டது.

எங்கள் பயணம் தொடர்ந்த போது, "என்ன வெங்கட்... உன் சிநேகிதனுக்கு மாமியார் என்றால் ஏன் இத்தனை பயம்? என்ன பிராப்ளம்?" என்றேன்.

"தப்பா நினைக்காதீங்க ஆன்டி. அவனுடைய அனுபவம் அப்படி. விட்டுத் தள்ளுங்க."

'அது என்ன அனுபவம்?' எனக்கு சுவாரஸ்யம் பிறந்தது. மிகவும் வற்புறுத்திக் கேட்ட பிறகு மாப்பிள்ளை சொன்னார்,

"ஹென்றி, எலிஸாவை காதலித்துத்தான் திருமணம் செய்து கொண்டான். இவர்கள் கலியாணம் முடிந்ததோ இல்லையோ, எலிஸாவின் அம்மா சூஸன் தன் கணவனை விவாகரத்து செய்து விட்டாள். காரணம் அவள் வளர்த்த 'டிக்கி' என்கிற பூனையைப் பிடிக்காமல், புருஷன் விஷம் வைத்துக் கொல்லப் பார்த்தானாம். விவாகரத்து செய்தவுடன் சூஸன், தான் இருந்த வீட்டை, அது ரொம்பப் பெரிதாக இருப்பதாகச் சொல்லி, சேலில் (விற்க) போட்டு விட்டு தன் சாமான்களை ஒரு இடத்தைப் பார்த்து அதில் போட்டு விட்டு, 'டிக்கி' சகிதம் ஹென்றி வீட்டுக்கு வந்து விட்டாள்.

வீட்டில் தினம் அமர்க்களம் துவங்கி விட்டது. டிக்கியை ஹென்றிக்கும் பிடிக்கவில்லை. அவன் ஆபிஸிலிருந்து திரும்பும் போது, தினம் அது அவர்கள் படுக்கை அறையில், மெத்தை மீது ஜம்மென்று படுத்துக் கொண்டிருக்குமாம்! எலிஸாவோ, சூஸனோ அதைக் கண்டு கொள்ளவே மாட்டார்களாம். நான் என்ன 'பூனையையா கட்டிக்கிட்டேன்னு' தினம் ஹென்றி ஆபீசில் வந்து புலம்புவான்.

கணவனும், மனைவியுமாய் எங்கே போகக் கிளம்பினாலும், மாமியார் பூனையுடன் முதலில் காரில் ஏறி உட்கார்ந்து விடுவாளாம். எலிஸாவிடம் இதைப் பற்றி அவன் புகார் செய்தபோது... "அம்மா டௌன் டவுனில் சின்னதாய் ஃபிளாட் பார்த்துக்கிட்டிருக்கா. அது கிடைச்சதும் போய் விடுவாள். அதுவரை புலம்பாதே ஹென்றி" என்றாளாம்.

ஹென்றிக்கு உதவ எங்கள் ஆபீசில் எல்லாருமே டௌன் டவுனில் ஃபிளாட் வேட்டையில் இறங்கினோம். சில அபார்ட்மென்டுகளில் சொந்தக்காரர்கள் நாய், பூனை போன்ற வளர்ப்புகளை அனுமதிப்பதில்லை. அது வேறு பிரச்னையாகி விட்டது."

"அப்புறம் என்ன ஆச்சு?"

"கடைசியாக சூஸனுக்கு ஒரு அபார்ட்மென்டை ஹென்றி வாடகைக்குப் பிடித்துக் கொடுத்தான். அவள் போகுமுன் திடீரென்று பூனையை அவன் தலையில் கட்டி விட்டுப் போய் விட்டாள். அடுத்தது டிக்கி



யுடன் ஹென்றியின் யுத்த காண்டம் ஆரம்பித்தது. பிராணிகளுக்கெல்லாம் சூட்சமம் உண்டு என்பார்கள். டிக்கிக்கும் ஹென்றியைக் கட்டோடு பிடிக்கவில்லை. அவன் சாப்பிட உட்கார்ந்தால் அதுவும் மேஜை மீது உட்கார்ந்து விடுமாம். ஏதாவது சொன்னால் அவன் மீது பாய வருவது போல் பயம் காட்டுமாம். எலிஸாவிடம் மட்டும் சாதுவாக இருக்குமாம். பூனை விஷயமாய் இருவருக்கும் சண்டை வர ஆரம்பித்தது.

நாளுக்கு நாள் டிக்கி ஹென்றியை நன்றாகவே அலைக்கழிக்கத் துவங்கி விட்டது. அவன் ஷூக்களை இழுத்துப் போய் மூலைக்கு ஒன்றாகப் போட்டு விடும். இல்லையேல் சாக்ஸைக் கடித்துக் குதறி இருக்கும். ஆபீசுக்குப் போகிற அவசரத்தில் அவனுக்குத் தினமும் டென்ஷன்தான். இரவு படுக்கப் போகும் போது, கணவன் மனைவி இருவருக்கும் நடுவில் டிக்கி படுத்து விடுமாம். அதை அப்புறப்படுத்த எலிஸா ஒப்புக் கொள்ள மாட்டாள். 'எனக்கு பூனையையும் சேர்த்து ரெண்டு மாமியார்கள்!' என்று ஆபீசில் ஹென்றி புலம்புவான்.

"எலிஸா, உனக்கு நான் வேணுமா, இல்லை 'டிக்கி' வேணுமான்னு நீ தீர்மானிக்கிறது நல்லது" என்று ஹென்றி விவாகரத்து நோட்டீஸ் அனுப்பி விட்டான். வந்தது வினை. தன் தாயை மட்டுமின்றி, தான் வளர்க்கும் பூனையையும் கணவன் கொடுமைப் படுத்துவதாகவும், அவனே விவாகரத்து கோரி விட்டதால் அந்த வீட்டை விட்டுத் தன்னால் போக முடியாது என்றும் எலிஸா வழக்குத் தொடர்ந்து, ஜெயித்தும் விட்டாள். வேறு வழியின்றி ஹென்றி வெளியே வர வேண்டியதாயிற்று."

"ஒரு பூனை இரண்டு விவாகரத்துக்களுக்குக் காரணமாகி விட்டதா? ஆச்சரியமாக இருக்கே."

வெங்கட்டின் மாமியார் அனுபவம் எப்படி இருக்கிறது என்று அறிய, ஹென்றிக்கு ரொம்பவுமே ஆசை போலும். தினமும் காலையில் ஆபீசில் பார்த்ததும், "பாவம்... மாமியாரை நீ தனியாக எப்படிச் சமாளிக்கிறே?" என்பானாம்.

விஷயம் ஆபீஸ் முழுவதும் பரவி எல்லாரும் 'வீட்டில் நிலவரம் என்ன?' என்று கேட்கத் துவங்கினார்கள்.

அதற்கேற்பச் சொல்லி வைத்தாற்போல் தொலைக்காட்சி சேனல்களில், மாமியார்கள் தன் மாப்பிள்ளைகளை ஆட்டி வைக்கும் நகைச்சுவைத் திரைப்படங்களை ஒளிபரப்பி, மாமியார் வாரமே கொண்டாடி விட்டார்கள்!

"நல்ல கூத்துதான் வெங்கட். நீயும், நானும் சுமுகமாக இருந்தால் கூட, இவர்கள் சண்டை மூட்டி விட்டு விடுவார்கள் போல் இருக்கே", என்றேன் வேடிக்கையாக.

இதன் மத்தியில் ஷீலாவுக்கு நல்லபடி ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அங்குள்ள வழக்கப்படி, வெங்கட் அலுவலக நண்பர்களுக்கு சிகாரும், (பெண் குழந்தை என்றால் டோநட் கொடுப்பார்களாம்) சாக்லேட்டுகளும் எடுத்துச் சென்று விநியோகித்தார். குழந்தைக்கு நீல நிறச் சட்டை போட்டு, அறையில் நீலநிற பலூன் தொங்க விட்டார்கள். பெண் என்றால் பிங்க் நிறமாம். குழந்தைக்கு வந்த அன்பளிப்புகள் கூட, எல்லாம் நீல நிறத்தில் இருந்தன!

குழந்தையைப் பார்க்க வீட்டுக்கு வந்த வெங்கட்டின் சிநேகிதர் அகர்வாலின் மனைவி, "உனக்கு மாப்பிள்ளையோடு ஏதும் பிரச்னை இல்லையே" என்று கேட்ட போது எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

ஒரு இந்தியப் பெண்ணே அப்படிக் கேட்டது எப்படியோ இருந்தது.

மூன்று மாதங்கள் போன விதம் தெரியவில்லை.

நான் கிளம்பு முன் ஹென்றி வீட்டுக்கு வந்திருந்தான்.

"ஸாரி ஆன்ட்டி.. நீங்கள் வந்தது பெரிய உதவியாகவும், ஆதரவாகவும் இருந்தது என்று வெங்கட் சொன்னான். நான் என் அனுபவங்களை வைத்து... உங்களைத் தப்பாக எடை போட்டுட்டேன்."

"பரவாயில்லை. அதனாலென்ன?" என்றாலும் மனம் அவனது அனுபவங்கள் நினைவுக்கு வர, சங்கடப்பட்டது.

நான் இந்தியா திரும்பிய பிறகு ஒருமுறை ஷீலா ஃபோன் செய்தபோது,

"அம்மா ஒரு நியூஸ்" என்றாள்.

"என்ன?"

"ஹென்றி மறுபடியும் கல்யாணம் செய்து கொண்டு விட்டான். அவன் மனைவிக்கு அம்மா கிடையாது. அதனால் வளர்ப்புப் பிராணி பிரச்னையும் இல்லை" என்று சிரித்தாள் அவள்.

— லக்ஷ்மி ரமணன்

மஞ்சள் பொடியுடன் தேன் கலந்து தீப்புண்களுக்குப் போட்டால் ரணம் ஆறும்.

- கே. மஹமூதா தௌபீக்





"அம்மாவோட சரியான தொல்லை! 'தினமும் காரட் அல்லது கிரை சாப்பிட்டே ஆகணும்'னு நம்மை ரொம்பக் கட்டாயப் படுத்தறாங்க!" கூக்குரலிட்டனர் நாராயணியும், பூமாவும்! டீன் ஏஜ் சுட்டிகள்.

"உங்க அம்மா "உணவும் நல் வாழ்வும்'' என்று ஒரு கருத்தரங்கத்திற்குப் போய் விட்டு வந்தாங்க இல்லையா? அதன் பாதிப்புதான் இது" என்று தன் பாட்டுக்குக் கிண்டலடித்தார் அப்பா!

"முன் காலத்துல கிரை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இருக்காது என்று தினமும் ஒரு வகைக் கிரையை மதிய உணவில் சேர்ப்போம். இப்போதுதானே எந்தெந்த உணவில் என்னென்ன சத்து என்றெல்லாம் பட்டியல் இடுகிறார்கள்'' என்று அங்கலாய்த்தார் பாட்டி.



உணவில் நார்ப் பொருள் - சத்தா? சக்கையா?

"வாழைத்தண்டும், வாழைப் பூவும் அரிய மருந்துக்குச் சமம் என்று அடிக்கடி சாப்பாட்டில் சேர்க்கச் சொல்வார் நமது குடும்ப வைத்தியர்" என்றார் தாத்தா.

உடனே அம்மா, 'நீங்கள் இப்போது சொன்ன எல்லாக் காய்கறி வகைகளிலும் நார்ச்சத்து மிக அதிகம். அதனால்தான் அவை அதிக பலன் அளிக்கின்றன" என்றார்.

"நாராவது! சத்தாவது! கிழித்த நார் போல துவண்டு கிடக்கிறான் என்று உதாரணத்துக்குச் சொல்வோமே" என்றார்கள் கேலியாக.

"சரி, நான் தெரிஞ்சுக்கிட்டு வந்த விஷயத்தைச் சொல்றேன். அப்புறம் கேலியோ, கிண்டலோ செய்யுங்கள்..." குடும்ப அங்கத்தினர்கள் சிரியலாகக் கேட்டார்கள்.



"நார்ச்சத்தில் நீரில் கரையக் கூடியது, கரையாதது என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. பெக்டின் என்பது கரையக் கூடியது. செல்லுலோஸ், ஹெமிசெல்லுலோஸ், லிக்னின் என்பவை கரையாதவை. இரண்டு வகை நார்ச்சத்துக்கும் உடல் இயக்கத்தில் பங்கு உண்டு.

தாவரங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம். தாவர செல்களின் சுவர்களிலும், இரண்டு செல்லை இணைப்பதற்கும் இவை இயற்கையாகக் காணப்படுகின்றன. சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு நார்ச்சத்து அதிகம் கிடைக்கிறது.

நார்ச்சத்தினால் என்ன பயன்கள்?

கரையாத நார்ப் பொருள் வயிறு நிரம்பிய ஒரு உணர்வைத் தருகிறது.

இதனால் ஒருமுறை உட்கொண்ட பிறகு 4-6 மணி நேரம் பசி ஏற்படுவதில்லை. எனவே உடலின் எடை பராமரிக்கப்படுகிறது.

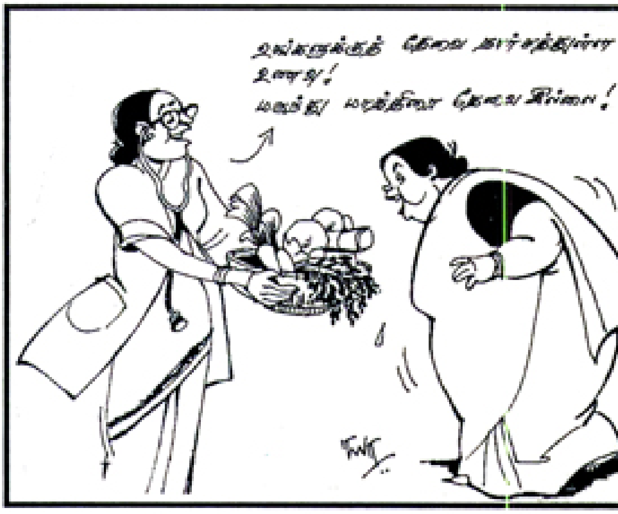
இந்த நார்ப் பொருள் நமது குடலின் கழிவுகளை ஒன்று சேர்த்து மலத்திற்கு ஒரு திடத் தன்மையைத் தருகிறது. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் எளிதில் மலம் கழிப்பதற்கு இது உதவுகிறது. மலச்சிக்கல் இல்லாததால் பெருங்குடல் புற்றுநோய், குடல்வால் அழற்சி ஒரு வகை குடல் அழற்சி, மூலம் ஆகியவை தடுக்கப்படுகின்றன. சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் மிகவும் குறைவு என்று புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது. நுரையீரல் புற்றுநோய், பிராஸ்டேட் புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய் போன்றவை உணவில் நார்ப் பொருள் சேர்த்துக் கொள்வதால் குறைக்கப்படுகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன."

அம்மா 'பிளந்து கட்டுவதை' குழந்தைகள் ஆச்சர்யத்துடன், ஆர்வத்துடன் கேட்டார்கள்.

"கரையும் வகை நார்ப் பொருள் உடலில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கிறது என்று அறிவியல் கூறுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கொலஸ்டிரால் உட்கிரகிக்கப்படுவதை, நார்ப் பொருள் குறைக்கிறது. பித்த உப்புக்களையும், கொழுப்பு அமிலங்களையும் தாவர நார்ச் சத்துத் தன்னுடன் பிணைத்துக் கொண்டு மலமாக வெளியேறுகிறது. கொழுப்புச் சத்து இரத்தத்தில் குறைகிறது. பைல் சால்ட் (Bile Salt) இல்லையெனில் கொழுப்பு செரிமானம் தடைபடுகிறது. இதனால் மாரடைப்பு, இதய நோய்கள், இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

உணவிலுள்ள நார்ச்சத்து, இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஒழுங்கு படுத்துகிறது. எனவே சர்க்கரை நோயையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கிறது.

தற்போதைய மாறுபட்ட அவசர கதி வாழ்வு முறையில், அதிக உடல் பருமன், மலச்சிக்கல் மற்றும் அது தொடர்பான நோய்கள், இருதய நோய், சர்க்கரை நோய் போன்றவை மிக அதிகம். இந்த நோய்களைத் தவிர்க்க உணவில் நார்ச்சத்து மிகவும் அவசியமாகிறது. தினமும் 7 முதல் 10 கிராம் நார்ப் பொருள் சேர்ந்தாலே போதும்! பல வகைப் பழங்கள், காரட், காலிபிளவர், முட்டைக்கோஸ், முள்ளங்கி போன்றவை நார்ச்சத்து மிகுந்தவை. தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகளில், கரையும் நார்ச்சத்து நிறைய இருக்கிறது. ஆனால் அவற்றை அதிகமாகச் சுத்திகரிப்பதால் அவற்றிலுள்ள நார்ச்சத்துக்களை நாம் இழக்கிறோம். உதாரணமாக, கோதுமையில் நார்ச்சத்து அதிகம். கோதுமை மாவைச் சலிப்பதால் நார்ச்சத்தை நாம் களைந்து விடுகிறோம். அதை மேலும் சுத்தப்படுத்தி ஆட்டா மாவு, மைதா மாவாக ஆக்கும் போது நார்ச்சத்து மேலும் குறைகிறது.



தினசரி உணவில் பீன்ஸ் சேர்த்துக் கொண்டால், மூன்று வாரத்தில், ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து 10% குறைகிறதாம்.

நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த வெளிநாட்டு, உள்நாட்டு வியாபாரிகள், நார்ச்சத்தைப் பவுடராகத் தயாரிக்கின்றனர். விலை அதிகம். ஆனால், உணவில் அதிக அளவு தண்ணீர்ச் சேர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால், இந்த வகைப் பவுடர் நார்ச்சத்தால் தொல்லை அதிகமே!

"என்ன கேட்டீர்களா? இப்போது உங்கள் தீர்ப்பு என்ன?" என்று மூச்சு வாங்கப் பேசி முடித்தாள் அம்மா!

அனைவரும் 'படபட'வென கைதட்டினார்கள். "அம்மா, சாப்பாடு இனி உங்க சாய்ஸ்" தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

தாத்தா, பாட்டி கப்சிப்!

— டாக்டர். என். கங்கா









இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : பனீர்

முதல் பரிசு :
'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும்
கிரைண்டர்

முகலாய் பனீர் கோப்தா

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - 300 கிராம்,
வறுத்த கடலை மாவு - 3 மேசை கரண்டி,
தேவைக்கு உப்பு
ரொட்டித் தூள்.

உள் பூர்ணம் :

உலர்ந்த திராட்சை - 8 (பொடியாக அரியவும்)
துருவிய பாதாம் பருப்பு - 1 மேசைக் கரண்டி,
வேகவைத்த மசித்த பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்,
இஞ்சி, மிளகாய் விழுது - ½ தேக்கரண்டி.

தேவைக்கு உப்பு.
பச்சைக் கொத்துமல்லி.

கிரேவி தயாரிக்க :
பெரிய வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 3,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பூண்டு - 2 பல்,
கரம் மசாலா - 1 தேக்கரண்டி,
கசகசா - ½ தேக்கரண்டி,
முந்திரி பருப்பு - 8,
தனியா - சீரகத் தூள் - 1 மேசைக் கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - ½ தேக்கரண்டி,
மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி,
க்ரீம் - 2 மேசைக் கரண்டி,
பொரிக்க எண்ணெய்.
தேவைக்கு உப்பு.
பச்சைக் கொத்துமல்லி.

செய்முறை :
பனீரை உள்ளங்கையால் பிசைந்து அத்துடன் கடலை மாவு, உப்பு சேர்த்து நைசாகப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக்கவும்.

ஒரு மேசைக்கரண்டி எண்ணெயைச் சூடாக்கி இஞ்சி, மிளகாய் விழுதை வதக்கி அத்துடன் மசித்த பட்டாணி, பாதாம், திராட்சை, கொத்துமல்லி, உப்பு சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும்.

பனீர் உருண்டை எடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து அதில் கொஞ்சம் மசாலா பூர்ணம் வைத்து சேர்த்து உருட்டி கோப்தா தயாரித்து, ரொட்டித் தூளில் பிரட்டி சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். டிஷ்யூ பேப்பரில் வடிய வைக்கவும். தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் இட்டுச் சாறு தயாரிக்கவும். வெங்காயத்தை நறுக்கி அத்துடன் பூண்டு, இஞ்சி, கசகசா, முந்திரி சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

கொஞ்சம் எண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காய விழுது போட்டு நன்றாக வதக்கவும். அத்துடன் தனியா - சீரகத் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் உப்பு, கரம் மசாலா சேர்த்து கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி க்ரேவி பதத்திற்கு ஆக்கவும். பொரித்த கோப்தாக்களை க்ரேவியில் போட்டு மேலாக க்ரீம் பரத்தி, கொத்துமல்லி தூவி சூடாகச் சப்பாத்தி, நான், புலவுடன் பரிமாறவும்.

- காமாக்ஷி சுந்தரம், சென்னை - 90.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஸ்டஃப்டு பனீர் க்யூப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
பனீர் - 200 கிராம்,
கடலை மாவு - 200 கிராம்,
அரிசி மாவு - 2-3 தேக்கரண்டி
மிளகாய்ப் பொடி - தேவைக்கு ஏற்ப,
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப,
ஓமம் - 5 டீஸ்பூன்கள்,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு,
சைனா உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :
1. பனீரை சற்று சுமாரான சைஸுக்கு 'க்யூப்'களாக கட் செய்து வைக்கவும்.

தெர்மாகோல் பிளேட்டில் பெயிண்ட் செய்வது இப்பொழுது ரொம்பப் பிரபலம். அவ்வாறு செய்யும் போது முதலில் படத்தை பென்சிலால் இலேசாக வரைந்து விட்டுப் பின்னர் 0, 1 நம்பர்களில் உள்ள பிரஷ்ஷின் பின்பகுதியினால் அதன் மேல் இன்னொரு தடவை அழுத்தம் கொடுத்தால் 'ப்ரொஜக்ட்' ஆகி ரொம்ப அழகாகக் காட்சியளிக்கும். அதன் பிறகு பெயிண்ட் செய்யுங்கள். பிரமாதமாக இருக்கும்.

- ப. கோமதி





பிரட் மசாலா உப்புமா

'பிரெட்' ஸ்லைஸ்களை மிக்ஸியில் அடித்தால் பூவாக உதிரும். அளவான உப்பு, தக்காளிப் பழம், தேங்காய், புதினா, கொத்துமல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை வழவழ என்று அரைத்து, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். இதை பிரட் தூளில் மிருதுவாகப் புரட்டி எடுத்துப் பிறகு, வாணலியில் துடுப்பால் ஒரு புரட்டு புரட்டவும். 'பிரெட் மசாலா உப்புமா' தயார். - வி. ரேவதி.

(அமுல் போன்ற கம்பெனிகள் விற்கும் ரெடிமேட் பனீர், 'க்யூப்'களாகவே கிடைக்கின்றன).

2. ஒவ்வொரு 'க்யூப்'பையும் கத்தியால் இலேசாகக் கீறி, உள்ளே சிறிதளவு உப்பு மற்றும் ஓமத்தை ஸ்டஃப் செய்யவும்.

3. ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு மற்றும் மிளகாய்ப் பொடி (அவரவர் ருசி, காரத்திற்கு ஏற்ப) இவற்றைப் போட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து, கட்டியில்லாமல், சற்றுக் கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் சிறிது ஈனோ சால்ட்டைச் சேர்க்கவும்.

4. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், ஸ்டஃப் செய்து வைத்த பனீர் க்யூப்களை, மாவில் தோய்த்து நன்கு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

உள்ளே மெத்தென்ற பனீருடனும், வெளியே மொறுமொறுப்பாக இருக்கும் இந்த ஸ்டஃப்டு பனீர் க்யூப்ஸை சுடச்சுட சாப்பிட மிகவும் சூப்பராக இருக்கும்.

டூத் பிக் அல்லது நீளமான குச்சியில் க்யூப்களை சொருகி, ஸ்வீட் சட்னியுடன் பரிமாற, குழந்தைகள் இந்த "பனீர் லாலி பப்"களை நொடியில் காலி செய்து விடுவர்.

தோய்க்கும் மாவை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து ஒன்றில் கேசரி பவுடர், மற்றொன்றில் பச்சை கலர் (ஃபுட் கலர்) கலந்து, மூன்றாவதை அப்படியே வைத்து, ஸ்டஃப் செய்த க்யூப்களைப் பொரித்து எடுக்க, மூவண்ண பனீர் க்யூப்ஸ் உங்கள் குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் பார்ட்டிக்குத் தயார்.

கொத்துமல்லிச் சட்னி அல்லது தக்காளி சாஸுடன் பரிமாற, பெரியவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

பொரித்த ஸ்டஃப்டு பனீர் க்யூப்களை, ஒரு தட்டில் அடுக்கி, மேலே மிகப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், சீரகத் தூள், சிறிதளவு உப்பு தூவி கொத்துமல்லித் தழைகளால் அலங்கரித்தால், பள்ளியில் இருந்து வீடு திரும்பும் குழந்தைகளுக்கு வித்தியாசமான மாலை சிற்றுண்டி ரெடி.

தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து சற்று நீர்க்க க்ரேவி தயாரித்து, அதில் பொரித்த பனீர் க்யூப்களைச் சேர்த்தால், பிரட், பூரி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஸ்டஃப்டு பனீர் கோப்தா ரெடி.

- த்ரிபுரா ஸ்வாமி, முலண்டு.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பனீர் - அவல் வெஜிடபிள் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - 1 பாக்கெட்,
கெட்டி அவல் - 200 கிராம்,
தக்காளி - 2 (நன்கு பழுத்தது)
தேங்காய்ப் பால் - 200 மி.லி.
பொடியாக நறுக்கிய பீன்ஸ், கேரட், கோஸ், காலிபிளவர், குடைமிளகாய் - 200 கிராம்,
ப. பட்டாணி - 50 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய விழுது - 2 டீஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை - சிறிது.
பொடியாக நறுக்கிய புதினா, கொத்து



எனவேதான் குழந்தைக்குத் தேவை ஒரு மிருதுவான உணவு என்றவுடன்,
தாய்க்கு உடனே புரிகிறது. நெஸ்டமில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்.



நெஸ்டம், அரிசியால் தயாரிக்கப்பட்ட, சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவாகும். 9 முக்கிய விட்டமின் மற்றும் 5 முக்கிய மினரல்கள் நிறைந்த நெஸ்டம், உங்கள் செல்லக்குழந்தைக்கு முழுமையான ஊட்டச்சத்து அளிக்கிறது. அதனால், அருகில் இருக்கும் ஜெனரல் ஸ்டோர்ஸ்க்கு சென்று, உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் சுகமான அனுகூலத்தை கொடுக்கவும்.

Nes/52/03/TAM

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 6 MONTHS OF AGE महत्वपूर्ण सूचना : माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ६ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

Infant foods should be introduced only on the advice of a health worker as to the need for its use and the proper method of use. Infant food is not the sole source of nourishment for an infant. **How to prepare Nestum** : Wash your hands before preparing baby's feed. Use only clean utensils. Boil milk. Allow to cool down. Pour milk into baby's bowl and add Nestum Rice. Stir Nestum Rice until the pap is smooth. Feed your baby with a clean spoon. Use prepared feed within half an hour otherwise microbial deterioration may set in. Discard unused feed. **WARNING/CAUTION** : Careful and hygienic preparation of infant food is most essential for health. Do not use fewer scoops than directed, since diluted feeding will not provide adequate nutrients needed by your infant. Do not use more scoops than directed, since concentrated feed will not provide the water needed by your infant. **Feeding Instructions** : From 6 months, 7 level scoops* of Nestum in 200 ml milk. *1 level scoop = 3.1g. 1-2 feeds per day of Nestum. Infant food should be stored in a cool and dry place in an air tight container. Nestum has to be used within 12 months from the date of manufacture. Please refer pack for details.

மல்லி - அலங்கரிக்க,
பொரிக்கத் தேவையான எண்ணெய்.
உப்பு - தேவையான அளவு,
தாளிப்பதற்கு - 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்,
டால்டா - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

பனீரை 1 செ.மீ. துண்டுகளாக நறுக்கி, எண்ணெய் காயவைத்து மிதமான சூட்டில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து உப்பு கலந்த இளம் சூடான வெந்நீரில் போடவும். அவலை சுத்தம் செய்து கழுவி நீரை வடிக்கவும். பழுத்த தக்காளிகளை வெந்நீரில் போட்டு தோலுரித்து மிக்ஸியில் கூழாக அடிக்கவும்.

தக்காளி கூழ், தேங்காய்ப் பால் இவற்றில் தேவையான உப்பு கலந்து அவலை அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாணலியில் தாளிக்கத் தேவையான எண்ணெய், நெய், டால்டாவை விட்டுக் காய்ந்ததும் சீரகத்தைப் போடவும்.

பொரிந்த பின் கருவேப்பிலை, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்துச் சிறிது வதங்கியதும் இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய் விழுதை சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள், பச்சைப் பட்டாணி சேர்த்து வதக்கி மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலாத் தூள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

ஊறவைத்த அவல் (நீரை வடித்து), பொரித்த பனீரை காய்கறிக் கலவையில் கலந்து சிறிது நேரம் மிதமான சூட்டில் வதக்கவும்.

கொத்துமல்லி, புதினாவானால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

- ஜி. எச். மாலினி, சேலம் - 9.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

தவா பனீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - ¼ கிலோ,
முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா (மொத்தம் 50 கிராம் பொடித்தது),
துருவிய கேரட், தேங்காய்ப் பூ,
வெங்காயத் தாள் (அ) வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை - 2 கப் (மொத்தம்),
உப்பு, ஆம்ச்சூர் பொடி - தேவைக்கேற்ப,
நெய் - ½ கப்,
கடலை மாவு - ½ கப் கரைத்தது

செய்முறை:

பனீரை சதுர வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும். தவாவில் நெய் விட்டு அரை ஸ்பூன் கடலை மாவு பரப்பவும். பின்பு பனீர் பீஸை அதன் மேல் வைத்து அதில் துருவிய காய்கறி கலவையில் 2 ஸ்பூன் நன்கு பரப்பி மேலே மற்றொரு பனீரை அழுத்தி, அதன் மேல் 1 ஸ்பூன் கடலை மாவை நன்கு பரவலாகத் தடவி, அதன் மேல் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா பொடியைத் தூவி அடுப்பை சிம்மில் வைத்து பொன்னிறமாக வரும் வரை நிதானமாகத் திருப்பவும். பின்பு மேல் பக்கமும் அதே போல் நெய் விட்டுத் திருப்பி, வேண்டும் என்றால் ஒரு பர்க்கர் குச்சியை அதனுள் சொருகி வைக்கலாம். பின்பு தட்டில் வைத்துக் கொத்துமல்லி தூவி, தக்காளி சாஸுடன் பரிமாற சுவையான பனீர் கட் லெட் (அ) தவா பனீர் (அ) பர்கர் ரெடி.

- மீனாக்ஷி ஸ்ரீதர், வேலூர்.

ஆம வடை, அடை போன்ற பலகாரங்களுக்கு ஊறவைத்த பருப்பு, அரிசி வகைகளைச் சற்று கரகரப்பாக அரைக்க வேண்டும். மிக்ஸியில் இரண்டு கைகள் மட்டுமே உள்ள பிளேடைப் போட்டு அரைக்கும் போது பருப்பு, மற்றும் அரிசி (ஊறியவை) கரகரப்பாக அரைபடும். எவ்வளவு நேரம் அரைத்தாலும் 'மை' போல மசியாது.

- சி. இராசலட்சுமி.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பனீர் பால்ஸ் (ஸ்வீட் & காரம்)

தேவையான பொருட்கள் :

துருவிய பனீர் - 2 கப்,
உப்பு ரொட்டி - 10 ஸ்லைஸ்,
இனிப்பு ரொட்டி - 10 ஸ்லைஸ்

காரத்திற்கு :

உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ, (வேக வைத்து நன்கு உதிர்த்துக் கொள்ளவும்)
காரட், பீன்ஸ் - 1 கப், (இவைகளையும் பொடியாக நறுக்கி வேகவைக்கவும்)
பச்சை மிளகாய் - காரத்திற்கேற்ப,
கரம் மசாலா பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
கொத்துமல்லி, புதினா - அலங்கரிக்க.

இனிப்பு :

முந்திரி - 10
பாதாம் - 10
பேரீச்சம் பழம் - 10 - மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும்.
சாரைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெள்ளரி விதை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
காய்ந்த திராட்சை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கேற்ப.

காரம் செய்முறை:

ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். பின்பு கரம் மசாலா பவுடர், சால்ட் போட்டு, வேகவைத்துள்ள காய்கள், உதிர்த்து வைத்துள்ள உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றைப் போட்டு, நீர் வற்றும் வரை கிளறிக் கீழே இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியவுடன் 1 கப் துருவிய பனீர் சேர்த்து கையினால் நன்கு கலக்கவும். பின்பு அந்தக் கலவையைத் தேவையான சைஸில் உருட்டி வைக்கவும்.

பின் சால்ட் ரொட்டியின் ஓரங்களை வெட்டி விடவும். ஒவ்வொரு ஸ்லைஸாக எடுத்து நீரில் முக்கி உடனே எடுத்து உள்ளங் கையில் வைத்து அழுத்தி நீர் வடிந்தவுடன்



கோதுமை மாவை சூடான வெறும் வாணலியில் போட்டு சிறிது நேரம் வறுக்க வேண்டும். பிறகு ஆறியவுடன் உப்பு போட்டுப் பிசைந்து, சேவை நாழியில் இட்டுப் பிழிந்து இதை ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்தால் அருமையான கோதுமை மாவு சேவை ரெடி. இதே போன்று ராகி மாவிலும் செய்யலாம். இந்த சேவை சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல்லது.

- ஆர். புஷ்பா.

பனீர், காய்கறிக் கலவை உருண்டையை உள்ளே வைத்து பந்து மாதிரி உருட்டவும். இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் உருட்டி வைக்கவும். பின் கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, மிதமான தீயில் பொரித்தெடுக்கவும். பொன்னிறமாக பொரிக்கவும். எண்ணெய் வடிந்தவுடன் தட்டில் அடுக்கி கொத்துமல்லி, புதினா தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

இனிப்பு : முந்திரி முதல் திராட்சை வரை உள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும், துருவிய பனீருடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி, சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி வைக்கவும். பின்பு இனிப்பு ரொட்டி ஸ்லைஸ்களில் (காரத்திற்கு செய்த மாதிரியே) இந்த இனிப்பு உருண்டைகளை வைத்து உருட்டி வைக்கவும். பின்பு இந்த உருண்டைகளை பொன்னிறமா கப் பொரித்தெடுக்கவும்.

¼ கிலோ சர்க்கரையை 1 கப் நீர் சேர்த்து இளம் பாகு (1 கம்பி பதம்) தயாரித்து, பொரித்தெடுத்துள்ள உருண்டைகளை அதில் போட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்துத் தட்டில் அடுக்கி, மேலே தேங்காய்த் துருவல் தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

- ஆர். விஜயா, செய்யாறு - 407



6

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

கான்டீனில் டிபன் வாங்கிக் கொண்டு வந்தாள். பசித்தது. அம்மாவுக்கும் கொடுத்து, தானும் சாப்பிட்டாள். பஸ்ஸில் வந்த அலுப்புத் தீர தூங்கினாள். அறைக்கதவு தட்டப்படும் சத்தம் கேட்டு வாரிச்சுருட்டி எழுந்தாள். மணி 3:30. லலிதா கதவைத் திறக்க, வெளியில் நாற்பது வயது மதிக்கத்தக்க, திக் ஃப்ரேம் கூடிய கண்ணாடி அணிந்த ஒருவர் நின்று கொண்டிருந்தார். அவர் தோள்களில் ஸ்டெதஸ்கோப் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. கூடவே மருத்துவ உபகரணங்கள் நிறைந்த



சக்கர வண்டியுடன் தாதி ஒருத்தியும் நின்றிருந்தாள்.

"சேலம் ஸ்ரீனிவாசன் அனுப்பிவெச்ச பேஷண்ட்தானே?"

"ஆமாம். எங்கம்மாதான் பேஷண்ட்."

"ஐ'யாம் ரத்னம்" சொல்லிக் கொண்டு மடமடவென்று அம்மாவின் கட்டிலருகில் போனார். அம்மா எழுவதற்கு முயன்றாள்.

"வேண்டாம்மா. அப்படியே படுத்துக்குங்க. நான் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மட்டும் பதில் சொல்லுங்க" என்றார்.

அம்மாவின் வயிற்றுப் பகுதியைக் கைகளால் அழுத்த ஆரம்பித்தார்.

"வலிக்குதாம்மா?" என்று ஒவ்வொரு இடமாக அழுத்த அம்மா ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் மிகவும் வலிப்பதாகச் சொன்னாள்.

"ஆகாரம் சாப்பிட முடியுதாம்மா?"

"வயத்த வலின்னு சொல்றாங்கன்னு வெறும் மோர் சாதம்தான் டாக்டர்" என்றாள் லலிதா நடுவில் புகுந்து.

"பேஷண்ட் மட்டும் பதில் சொல்லட்டுமே" என்றார் டாக்டர். லலிதா தான் குறுக்கிட்டதற்கு வருத்தப்பட்டுக் கொண்டாள்.

"என்னமோ பசியே எடுக்கறதில்லை டாக்டர். சாதம் முன்னாடி உட்கார வேண்டியிருக்கேன்னு வருது."

"எதைப் பார்த்தாலும் வெறுப்பா இருக்கா?"

"ஆமாம் டாக்டர்."

"வாந்தி எடுக்கணும்னு ஃபீலிங் வருதாம்மா?"

"நாலஞ்சு தடவை வாந்தி எடுத்திருக்கேன்

சத்தியப்ரியன்

டாக்டர்."

"வாந்தியில் ரத்தம் மாதிரி ஏதாவது வந்ததாம்மா?"

"முதல் ரெண்டு தடவை வாமிட் பண்றப்போ சாதாரணமாத்தான் இருந்தது. நானும் அஜீரணம்னு இருந்துட்டேன். அப்புறம், அப்புறம் வாந்தி எடுக்க ஆரம்பிச்சப் பல்லாம் நெல்லிக்காய் அளவுக்கு சளி ரத்த உருண்டையா விழும்."

அம்மா இதை யாரிடமும் சொன்னதில்லை. லலிதாவுக்கே இது புதிய விஷயம். வயிற்றில் கலவர மண் புழு புரண்டு திரும்பியது.

"மலம் போறச்சே ரத்தம் போறதாம்மா?"

"இதுவரைக்கும் இல்லாம இருந்தது டாக்டர். நேத்திக்குக் காலையில் மலத்தோடு ரத்தம் போச்சு."

"இதுக்கு முன்னாடி அல்சர் கம்ப்ளெயின்ட்ஸ் இருந்திருக்கா? அதாவது வயிற்றில் எப்பவும் ஒரு எரிச்சல். ரெண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை ஏதாவது சாப்பிட்டுக்கிட்டே இருக்கணும் போல ஒரு பசி. அது மாதிரி இருந்ததுண்டா?"

"அப்படி எதுவும் கிடையாது டாக்டர்.

இந்த ரெண்டு வருஷமாத்தான் இந்தக் கோளாறெல்லாம்."

"நல்லதும்மா. நீங்க ரெஸ்ட் எடுத்துக் குங்க."

"டாக்டர்" அம்மா கூப்பிட்டாள்.

"என்ன வேணும்மா?"

"நூறு வருஷம் வாழணும்னு நான் ஆசைப்படலை டாக்டர். இன்னும் ஒரு வருஷமோ, ரெண்டு வருஷமோ என் பெண்ணை நல்ல வரன் கையில் பிடிச்சுக் கொடுக்கற வரை ஆயுள் கொடுங்க போதும்."

ஒரு அவலமான மௌனம் ஏற்பட்டது.

"கவலைப்படாதீங்கோம்மா. ஜம்முனு க்யூர் பண்ணிடலாம்."

டாக்டர் ரத்னம் லலிதாவைக் கூட்டிக் கொண்டு வெளியில் வந்தார்.

"ஆரம்பக் கேள்விகளும், பரிசோதனைகளும் புற்றுநோயைத்தான் ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது. நோயின் தீவிரம் குறித்து அறிய, மேலும் சில மருத்துவச் சோதனைகள் செய்ய வேண்டி இருக்கும். உங்கள் தாயார் சரியான உடல் ஆரோக்கியத்தில் இல்லை. இரண்டு நாள் ட்ரிப்ஸ் கொடுப்பதன் மூலம் உடலைத் தேற்ற வேண்டும். அதன் பின்புதான் சோதனைகளைத் தொடங்குவோம்" என்றார்.

லலிதா சம்மதித்தாள்.

"ஸிஸ்டர்! இந்த பேஷண்டுக்கு மூணு நாள் கழிச்சு ப்ளட் டெஸ்ட், பாஸிட்டிவ் ப்ளட் ரியாக்ஷன் ஃபேஸஸில் இருக்கான்னு டெஸ்ட் பண்ணணும்."

நர்ஸ் குறித்துக் கொண்டாள்.

பாலை உறை ஊற்றும் போதே அதில் சிறிது இஞ்சியைத் தட்டிப் போட்டால் மறுநாள் மோராகக் கடையும் போது மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



"அம்மாவுக்கு ஆகாரமா என்ன டாக்டர் கொடுக்கலாம்?"

"காரம் இல்லாம எது வேணா கொடுக்கலாம். பழங்கள், பால், ப்ரெட் இதெல்லாம் கூடக் கொடுக்கலாம்."

சொல்லிவிட்டு டாக்டர் ரத்னம் போய் விட்டார்.

லக்ஷ்மி ஒரு நோயாளியாகப் பதிவு செய்யப்பட்டாள்.

நான்கு மணி நேர இடைவெளியில் ட்ரிப்ஸ் இறங்கியது. இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை ப்ரஷர், டெம்பரேச்சர் பார்க்கப்பட்டது.

மறுநாள் மருத்துவமனையில் முன்பணமாக ஐயாயிரம் ரூபாய் கட்டச் சொன்னார்கள். மற்ற விவரங்களை லலிதா கேட்டுக் கொண்டு வந்தாள்.

மூன்றாம் நாள் அம்மாவின் மலமும், ரத்தமும் பரிசோதனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. பேரியம் மீல்ஸ் டெஸ்ட்டுக்கு எடுத்துக் கொண்டு போனார்கள்.

டெஸ்ட் ரிசல்ட்டைப் பார்த்து விட்டு ரத்னம் அதிர்ந்து போய் விட்டார்.

சீனியர் டாக்டரிடம் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டார்.

"எபிகாஸ்ட்ரியத்தில் ட்யூமர் தெளிவாகத் தெரியறதே டாக்டர் ரங்கநாதன். காஸ்ட்ரிக் ரிபல்ஷன் வேற இருக்கு. ஃபேஸஸ்ஸில் கன்ஸீல்ட் ப்ளட் பளிச்சுனு தெரியறது. இது ஒரு பக்கா டெமான்ஸ்ட்ரேட்டிவ் கேஸ் ஆஃப் க்ளான்டுலா கார்ஸினோமா" என்றார்.

"சமாதானத்துக்கு வேணா ரேடியம ட்ரீட்மெண்ட் கொடுக்கலாம்."

"ட்ரீட்மெண்ட்டை பேஷண்ட் தாங்குவாங்களா?"

"இல்லையென்றால் ஆபரேஷனைத் தவிர வேறு வழியில்லை."

ரத்னம் லலிதாவை கூப்பிட்டு அனுப்பினார். அவளுக்குப் புரியும் விதமாக எடுத்துச் சொன்னார். இரண்டு நாளில் மரணம் பழகி விட்டதால் லலிதா திடுக்கிடவோ, சட்டென்று உணர்ச்சிவசப்படவோ இல்லை.

"என்னம்மா செய்யலாம்? ரேடியம் ட்ரீட்மெண்ட் கொடுக்கலாமா?"

"கொடுத்தா கேன்ஸர் செல் பரவுவதைத் தடுக்க முடியுமா டாக்டர்?"

"தடுக்கலாம். நிறுத்த முடியாது."

"அப்புறம்?"

"அட்வான்ஸ் ஸ்டேஜ்மா இது. முயற்சி பண்ணுவோம். கட்டுப்படலைன்னா ஆபரே

ஆசையா இருக்கா இங்கிலீஷ் பேச?



இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத் தான் இருக்கு. ஆனால்... ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்?

இனி NO PROBLEM!

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து நீங்கள் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இனிய தமிழ் விளக்கங்களுடன் எளிய முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்** பாடங்களை, உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். தயக்க மின்றி இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

கடந்த **22** ஆண்டுகளில் **15** லட்சத் திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சி யின் மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வேண்டும் என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.

எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து, சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் **உரையாடல்** பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக் கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 395/-** மட்டுமே.

அடிப்படையிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கலாம்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையி லிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தை களை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுதப் படிக்க கற்றுக்கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின்** கட்டணம் **ரூ. 525/-** மட்டுமே.

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்பு கிறோம். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **525/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ☑ குறியிடுங்கள்)

AMR

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....பின்கோடு..............................

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்

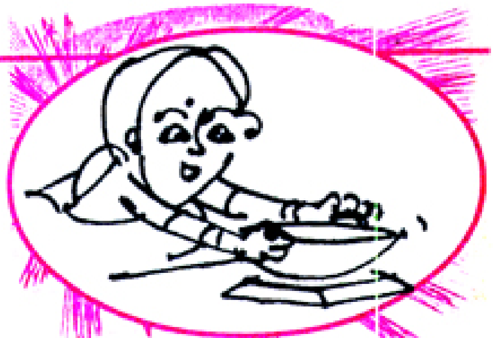
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பிப் பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ் - தமிழ் டிக்ஷனரி ஒன்றினைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.

06 / TAM / 03 / NAGA

நம்மில் பலருக்கு குஜராத்தி டிஷ் 'டோக்ளா' சரியாகச் செய்ய வருவதில்லை. மிகச் சுலபமாக 'டோக்ளா' தயாரிக்க இதோ யோசனை -

உங்களிடம் வீட்டில் இட்லி மாவு இருக்கிறதா? எவ்வளவு மாவு இருக்கிறதோ, சரிபாதி கடலைப் பருப்பு ஊறவையுங்கள். ஊறவைத்த கடலைப் பருப்புடன் இரண்டு பச்சை மிளகாய் துண்டு இஞ்சி போட்டு, அடைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இட்லி மாவு முதலிலேயே பொங்கி இருந்தால் அரைத்த கடலைப் பருப்பு விழுதை, ஆறு மணி நேரம் வெளியில் வைத்த பிறகு இட்லி மாவுடன் கலந்து விடுங்கள்.



ஷன் செய்ய வேண்டி இருக்கும். சம்மதமா?"

"நீங்க எது சொன்னாலும் சரி" லலிதா சம்மதித்தாள்.

ரேடியம் ட்ரீட்மெண்ட் என்றதும் மருத்துவமனையில் மேலும் பணம் கட்டச் சொன்னார்கள். நான்கு நாட்கள் ரேடியம் ட்ரீட்மெண்ட் கொடுக்கப்பட்டது. அம்மாவின் முகத்தில் தெளிவு ஏற்பட்டிருந்தது. அடிக்கடி வரும் வயிற்று வலி கொஞ்சம் மட்டுப்பட்டிருப்பதாகச் சொன்னாள். மீண்டும் ரத்தம் பரிசோதனை செய்து விட்டு முதல் நாள் எடுக்கச் சொன்ன அத்தனை டெஸ்டையும் எடுக்கச் சொன்னார். ரிசல்டில் கான்ஸர் செல்களின் தீவிரம் குறைந்திருப்பதாகவும் மேலும் இரண்டு நாட்களில் பேஷண்ட் உடல்நிலையைக் கவனித்து வரலாம் என்றும் கூறினார்.

"லலிதா!" அம்மா பலஹீனமாகக் கூப்பிட்டாள்.

"என்னம்மா?" லலிதா தாயாரின் முகம் பார்த்தாள்.

"டாக்டர் என்ன சொல்றார் லலிதா?"

"இன்னும் ஒரு வாரத்தில் சரியாயிடுங்கறார்."

"சரியாகலேன்னா?"

"ஆயிடும்."

"வேணாம். இதுவரைக்கும் கொடுத்த ட்ரீட்மெண்ட் போதும். ஊருக்குப் போயிடுவோம். மீதி இருக்கற பணத்தில் உன் கல்யாணத்தையாவது பண்ணிடலாம்."

"நான் பிச்சை எடுத்தது உன் சிகிச்சைக்காக. என் கல்யாணத்துக்காக இல்லை."

"நான் உயிரோடு இருந்து என்னடி லாபம்?"

"உயிரோடு இருப்பதே லாபம்தான்."

அடுத்த மூன்றாவது நாள் அம்மா தொடர்ந்து ரத்த வாந்தி எடுக்க ஆரம்பித்தாள். அவசரச் சிகிச்சை காரணமாக இரண்டு பாட்டில் ரத்தம் ஏற்றப்பட்டது. அம்மாவின் க்ரூப் 'ஓ' பாஸிடிவ். டாக்டர் அவருடைய குடியிருப்பான சாய்பாபா காலனியிலிருந்து அவசரமாக வரவழைக்கப்பட்டார். மறுநாள் அவசர அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய நேரம் குறித்தார். அனஸ்தீஷியாவுக்கு தகவல் அனுப்பப்பட்டது. ரத்த வங்கியிலிருந்து நாலு பாட்டில் ரத்தம் தருவிக்கப்பட்டது.

"பேஷண்டோட அட்டெண்டர் யாரு?" சீஃப் நர்ஸ் கேட்டாள்.

"நான்தான்."

"என்ன உறவு?"

"நான் அவங்க பெண்."

"பேஷண்டுக்குப் பசங்க உண்டா?"

"உண்டு. இரண்டு பேர். என் மூத்தவர்கள்."

"ஏன் அவங்க வரலை?"

பதில் சொல்ல முடியாத கேள்வி.

சீஃப் நர்ஸ் சில படிவங்களில் கையெழுத்து வாங்கிக் கொண்டாள்.

அம்மாவின் புடவை, ஜாக்கெட் கழற்றப்பட்டு நீள அங்கி ஒன்று அணிவிக்கப்பட்டது. மீண்டும் ஒருமுறை ப்ரஷர், டெம்பரேச்சர் பார்த்தார்கள். அம்மா கண் திறக்காமல் மயங்கிய நிலையில் இருந்தாள். ஸ்டெச்சரில் ஆபரேஷனுக்குக் கொண்டு செல்லும் பொழுது லலிதாவும் தியேட்டர் வாசல் வரை போனாள். பயம், துக்கம் இரண்டும் சேர்ந்து அவளுக்கு அழுகையாக வெடித்தது.


அஜய் காம்பேக்ட் ஃபெளெக்ஸோ
உங்கள் பற்களின் ஒழுங்கான பராமரிப்பிற்கு
ஜூனியர் ரூ. 8/- மட்டுமே
+ ஈரேஸர் இலவசம்
அடல்ட் ரூ. 12/-மட்டுமே
Ajay
BETTER BRUSH. BETTER CARE.
AJAY HOME PRODUCTS LIMITED
தரமான பற்கள் பராமரிப்பு-1985 முதல்

அம்மாவின் நினைவு லலிதாவின் பள்ளி நாட்களிலிருந்துதான் புகைமூட்டமாய் உள்ளது. ஏதாவது ஒரு காரணம் சொல்லி பள்ளிக்கூடம் போக மாட்டேன் என ஓடி வந்து விடுவாள். கண்ணில் மை சரியில்லை; பின்னல் இறுக்கமாக இல்லை; பொட்டு நேராக இல்லை; இப்படி நொண்டிக் காரணங்கள். சமாதானம் பண்ணி கூட அழைத்துப் போன அம்மா. மாரியம்மன் பண்டிகை சமயங்களில் கையைப் பிடித்து தரதர என்று இழுத்துக் கொண்டு போன அம்மா. பெரியவள் ஆனதற்கு சோகமும், சந்தோஷமும் சேர்ந்து பட்ட அம்மா. தலை பின்னி விட்ட அம்மா. பல்லாங்குழி ஆடிய அம்மா. ஆடிட்டர் வீட்டிலும், டாக்டர் வீட்டிலும் சமைத்துப் போட்ட அம்மா. பொறுப்பில்லா கணவனை எதிர்க் கேள்வி கேட்டு அடியும், உதையும் வாங்கின அம்மா. பிள்ளைகளால் வேலைக்காரியை விடக் கேவலமாக நடத்தப் பட்ட அம்மா.

அம்மா!

அடிவயிற்றிலிருந்து ஒரு கேவல் எழ அழுதாள்.

திடீரென்று ஒரு ஆசை - இல்லை வெறி - எழுந்தது.

அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்க வேண்டும்.

முழுக் கூந்தலும் வெளுத்திருக்காது. வலது பக்கம் கொத்தாக பிறை நிலா போல முடி வெளுத்திருக்கும். தீட்டியது போல புருவம். கண்களுக்கு முதுமை வந்து விட்டாலும் பெரிய, நீள கண்கள். முகம் கொஞ்சம் நீளம். தீர்க்கமான நாசி.

எனக்கு அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்கணும்.

தன்னிச்சையாக லலிதா விசும்பினாள்.

தோளில் கைபடர நிமிர்ந்தாள். சீஃப் நர்ஸ்.

"என்ன இது சின்னப் புள்ளையாட்டம் அழுதுட்டு?"

லலிதாவின் அழுகை கூடியது.

"த பாரு! உங்கம்மாவுக்கு சொஸ்தம் ஆயிடும்."

லலிதா மூக்கை உறிஞ்சிக் கொண்டு சீஃப் நர்ஸிடம் கேட்டாள். "எனக்கு எங்கம்மாவைப் பார்க்கணும்."

"ஆபரேஷனுக்கு ஆறு மணி நேரமாவது ஆகும். அது முடிஞ்ச உடனே வந்திடுவாங்க."

"எனக்கு இப்பவே எங்க அம்மாவைப் பார்க்கணும்."

"பைத்தியமா உனக்கு? படிச்ச பொம்பளைதானே நீ?"

"எனக்கு எங்கம்மாவைப் பார்க்கணும்."

சீஃப் நர்ஸ் கொஞ்சம் நெகிழ்ந்து விட்டாள்.

"சின்ன புள்ளதான் போ."

சீஃப் நர்ஸ் அந்தப் பிரிவு ட்யூட்டி டாக்டரிடம் விசாரித்தாள். லலிதாவிடம் வந்தாள். "ப்ரீ ஆபரேஷன் ஸ்டேஜில்தான் உங்கம்மா இருக்காங்க. வா! என்னோட" என்று தியேட்டருக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போனாள். அம்மாவின் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள ரோமம் முழுவதையும் ரேஸரால் வழித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தியேட்டர் இன்சார்ஜ் ஜாக உள்ள மேட்ரன் ஒருத்தி வள்ளென்று சீஃப் நர்ஸைக் கடிந்தாள். அம்மா அனஸ்தீஷியாவில் மயங்கிக் கிடந்தாள்.

இரண்டு பாதங்களிலும் பச்சை நிற உறை கட்டியிருந்தார்கள். லலிதா அம்மாவின் பாதங்களை இரண்டு கைகளாலும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

(தொடரும்)

இந்த மாவில் சிறிது மஞ்சள் தூள், ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடா, சிறிதளவு மிதமாகச் சூடாக்கிய எண்ணெய், அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். விளிம்பு உள்ள தட்டு, அல்லது குக்கர் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி, இந்த மாவை அரை இஞ்ச் கனத்திற்கு ஊற்றி குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

வேகவைத்த டோக்ளா, சிறிது ஆறிய பிறகு கத்தியால் துண்டங்கள் செய்து கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் தாளித்து, டோக்ளா துண்டங்களைப் போட்டுக் கலக்கவும். துருவிய தேங்காய், பொடிதாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை கலந்து அலங்கரித்து, புதினா சட்னி அல்லது தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

- சீதா ராமநாதன்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த **14** ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் **180** மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ** ராமகிருஷ்ண**ர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

நிறுவனர்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

A. ராஜாபக்கிரிசாமி **MSc., MEd.,**

நன்கொடைகளுக்கு **80G** பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

ஹலோ... எப்படி இருக்கீங்க?

வாழ்க்கையின் மின்னல் வேக ஓட்டத்தில், இந்தக் கேள்வியை நாம் பலமுறை மற்றவர்களிடம்தான் கேட்டிருக்கிறோம். ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாமல் நகரும் அதன் போக்கில், இந்தக் கேள்வியை எப்போதாவது உங்களுக்கு நீங்களே கேட்டுக் கொண்டதுண்டா? இப்போது கேளுங்கள்! இந்த டெஸ்டை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை பக்காவாய் பிரதிபலிக்கும். நிதானமாய் விடையளியுங்கள் ப்ளீஸ்!



1. உங்கள் வேலையைத் தாண்டி ஒரு வேலையை உங்களுக்குத் தந்தால் நீங்கள்...

அ. மறுத்து விடுவீர்கள்

ஆ. ஒப்புக் கொண்டு பிறகு புலம்புவீர்கள்.

இ. ஒப்புக் கொண்டு உங்கள் முழுத் திறமையை வெளிப்படுத்துவீர்கள்.

2. நீங்கள் உடல்ரீதியாக ஃபிட் என்று நினைக்கிறீர்களா?

அ. இல்லை

ஆ. ஆமாம்

இ. சில நேரங்களில் மட்டும்.



3. ஒரு புது வேலையைச் செய்யத் துவங்குமுன், நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்...

ஆ. இதை நிச்சயமாய் முடிப்பேன்

ஆ. முடிக்க முடியும்னு நம்பிக்கை இருக்கு

இ. தெரியாது.



4. மற்றவர்களுக்காக, உங்களுக்குப் பிடிக்காத விஷயத்தையும் செய்வீர்களா?

ஆ. பலமுறை

ஆ. ஒரே ஒருமுறை

இ. இதுவரை இல்லை.



5. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்களா?

அ. ம்ஹூம்

ஆ. சில நேரங்களில் மாத்திரம்

இ. நிச்சயமாய்





6. ஒரு நாளில், நீங்கள் விரும்புவது...

ஆ. காலை – ஃப்ரெஷ்ஷாக இருப்பதால்.

ஆ. மதியம் – ஒரு ரிலாக்ஸ் இருப்பதால்

இ. மாலை – ஓய்வு கிடைப்பதால்



7. விடுமுறையை எப்படிக் கழிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பீர்கள்?

ஆ. வெளியூர் சென்று சைட் சீயிங்

ஆ. ஊர் சென்று சைட் சீயிங் போகாமல் அறையுள்ளேயே இருப்பது.

இ. ஒரு அட்வென்சர் ட்ரிப்

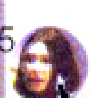


8. உங்கள் கணவர் உங்களிடம் பேசுவது...

அ. அவருடைய தினசரி செயல்கள் பற்றி

ஆ. அவருடைய கனவுகள் பற்றி உங்கள் கருத்தையும் கேட்பார்.





இ. பெரும்பாலும் ஒன்றுமில்லை.

9. ரிட்டயர் ஆகும் போது (குடும்பத் தலைவி கள் எனில் மருமகளிடம் பொறுப்புகளை ஒப் படைத்த பிறகு) நீங்கள் என்ன செய்ய உத்தேசம்?

அ. ராமா... கிருஷ்ணா... என்று உட்கார்ந்து விடுவீர்கள்.

ஆ. விட்டுப் போன ஹாபிஸ்களை தொடர்வது (உதா : ஓவியம், பாட்டு)

இ. கோவில் குளம் என்று டுர்... டுர்... டுர்!

10. வீட்டு வேலை ஒன்றை உங்கள் துணைவர் செய்கிறார். அவர் செய்வது தவறு என்று நிச்சய மாகத் தெரிகிறது. அதை நீங்கள்.

அ. தவறு என்று சுட்டிக்காட்டி, உங்களுக்குப் பிடித்தமானபடி செய்யச் சொல்வீர்கள்.

ஆ. தவறை மட்டும் சுட்டிக்காட்டுவீர்கள்.

இ. எதையுமே சொல்ல மாட்டீர்கள்.

11. சனி, ஞாயிறு வார விடுமுறை பற்றி.

அ. வாரத்தின் முதல் நாளிலிருந்தே திட்டமிடுவீர்கள்.

ஆ. வார இறுதியில் (வெள்ளி திட்டமிடுவீர் கள்.

இ. எதுவுமே யோசிக்க மாட்டீர்கள்.

12. எப்போது அப்செட் ஆவீர்கள்?

அ. நட்பு முறியும் போது

ஆ. மற்றவர் குறை கூறும்போது.

இ. பட்ஜெட்டில் துண்டு விழும் போது.

13. சீனியருக்குக் கிடைக்க வேண்டிய ஒன்று (புரமோஷன்) உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது எனில்... நீங்கள்

அ. உங்களுக்குக் கிடைத்ததை விட்டுத் தருவீர்கள்.

ஆ. அவருக்காக இரக்கப்படுவீர்கள்.

இ. அவரைப் பற்றி நினைக்கவே மாட்டீர்கள்.

14. நீங்கள் எப்போது ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.

அ. வேலை இடத்தில்

ஆ. வீட்டில்

இ. ஒரு பிரச்சினையை பேசி ஜெயிக்கும் போது.

15. காபி குடிக்கும் நேரத்தை (மாலை நேரங்களில்)

அ. ஒதுக்கி விடுவீர்கள்

ஆ. ரொட்டீன் வேலையாய்ச் செய்வீர்கள்.

இ. ரசித்து ரசித்துப் பருகுவீர்கள்.

ஸ்கோர்ஸ் :

100 முதல் 150 வரை :

நிச்சயமாய் நீங்கள்தான் திருமதி தன்னம்பிக்கை! உங்கள் ஒவ்வொரு அடியும் வெற்றியை நோக்கியே சென்று கொண்டிருக்கிறது. குடும்பத்தாரின் ஒத்துழைப் பையும் உங்களுக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்வீர்கள். கீப் இட் அப்!

50 முதல் 100 வரை :

உங்களுக்கு இருக்கும் குறிக்கோளையும், திறமை யையும் பாராட்டியே ஆக வேண்டும். அதீதமான யோசனைகளினாலேயே பாதி விஷயங்கள் முழுமை பெறாமலே போய் விடுகிறதே! அமைதியான யோசனை அவசியம்தான். அதற்காக சந்தர்ப்பங்களை நழுவ விடக் கூடாது இல்லையா?

விடைகளை வைத்துக் கொண்டு, கேள்விகளை மறுபடியும் படித்துப் பாருங்கள், வழிவகை தன்னால் புரியும்!

50 க்கு கீழ் :

சாந்த சொரூபி என்பது நீங்கள்தான்! யாருக்காக வும், எதற்காகவும் அலட்டிக்கவே செய்யாதவர் நீங்கள். எமோஷன், சென்டிமெண்ட் எதுவும் உங்களைத் தாக் காது. எல்லாம் நீங்கள் தனி ஆளாய் இருந்தால் ஓ.கே... குடும்பத்தில் இருக்கையில்... யோசியுங்கள்! வாழ்க்கையின் ரம்யமான ரகசியங்கள் உங்களைப் பரவசப்படுத்தும். ரசிக்கும்படியாகவும் இருக்கும்.

தொகுப்பு : ஆர். சந்தரவல்லி

	அ	ஆ	இ
1	5	0	10
2	10	5	0
3	5	10	0
4	10	5	0
5	10	5	0
6	10	5	0
7	10	0	5
8	0	10	5
9	5	0	10
10	5	10	0
11	10	5	0
12	5	10	0
13	0	5	10
14	0	10	5
15	5	10	0

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

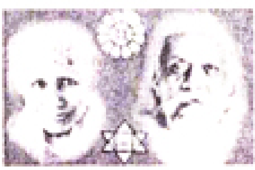
P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் **P.R.** ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை	
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-



எங்களிடம் நியூமராலஜிபடியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TARQUISE, TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE.

மதர் மோதிரம், மதர் டாலர் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் ரெடியாக கிடைக்கும்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

குறிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

❖ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 31, 15,000, யுனைடெட் இண்டியா இன்ஷூரன்ஸ் ஏஜெண்ட் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 28446428 செல் : 98410-64289 பெட்டி எண் : 19724

❖ சௌராஷ்டிரா, 29, 5.11", பி.ஈ., அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தில் அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19725

❖ Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Mirugashreesham, 34, 5.10", B.Sc., PGDCA, decent salary, Reputed Cellular Co., Chennai, seeks employed graduate girl. Contact : Ph : 0462-2335349 Box No. 19726

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம் 36/169 ரூ. 35,000/- சவுதியில் வேலை (since 10 years) விரைவில் இந்தியாவில் செட்டிலாகப் போகிற வரனுக்கு டிகிரி/+2 படித்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் 04142-252865, 044-22247865. பெட்டி எண் : 19727

❖ Iyer, Vadama, Kowsika, Pooratadhi, 37/172 Officer, Defence, Delhi seeks suitable girl employment not must. Subsect no bar. Send horoscope, Bio-data to Box No. 19728

❖ Sai Ram, Kerala Iyer, Ashtasahasram, Kashyap, Uthrattathi, Graduate, ICWA (Final), 34, 173, College coaching centre faculty 8000 seeks tall, fair graduate/professional working girl. Keralite preferred. Subsects welcome. Box No. 19729

❖ Madhwa Kannada, Balaganadu, Agasthiya, Pubba, 37 years, 150cms, Rs. 6000+accommodation+food, M.Sc., M.Phil., working in Mutt. Also monitoring Administration works. Studied Madhwa Shastra. Seeks Madhwa Kannada girl. Box No. 19730

❖ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Srivatsa, Uttirattadhi, 28/179 B.Com., MBA, Sap Siemens Mumbai. Required qualified girl from respectable upper middle class family. Subsect no bar. S.K. Balasubramaniyam 044-24620968 email: skbala84@yahoo.co.in. Box No. 19731

❖ Madhwa Kannada, Kashyaba, Revathi, 40 years, B.Sc., PGDCA, 160cms, Software Engineer in Bangalore. Seeks girl from same caste, Graduate, working/willing to work in Bangalore, from respectable family. Box No. 19732

❖ Kind hearted early thirties Brahmin life guide partner/spouse for BLIND Tamil Iyer 44, Hastham, Srivatsam, fair, foreign qualified, working, five figure income, offering affluent comfortable Chennai home. Box No. 19733

❖ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Sadhayam, 34/175 fair, handsome, B.Sc., 11000/- Reliance Chennai seeks Brahmin bride above 25. Any language, fair, minimum 153, +2 above respectfull. Balakrishnan Ph : 265 70141 Box No. 19734

❖ Vadama, Viswamithra, Moolam, 29/173 Rs. 6000/- clean habits, slightly defective speech due to Cleft Palate Operation in childhood, Owns Flat, seeks slim, good-natured, Chennai based employed girl. Subsects no bar, no dowry, Simple marriage. Box No. 19735

❖ கர்க கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திராடம், 30 வயது, பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 7000/- சம்பளம் உள்ள வரனுக்கு, உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 26161399 பெட்டி எண் : 19736

❖ Iyer, 41 years Boy, Haritha, Revathi, Highly qualified, Owns Industry, property Hyderabad, good income, Horoscope essential. Good family background. Preferred graduate girls to settle Hyderabad. Subsect acceptable. Ph : 040-27075382 Box No. 19737

❖ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 39/எம்.ஏ../5.10"/18,000 கார் மார்கெட்டிங் சென்னை, தி.நகரில் சொந்த வீடுள்ள அழகான, இளமைத் தோற்றமுடைய வசதியான வரனுக்கு ஐயங்கார்/ஐயர் இனத்தில் இருந்து நல்ல அழகான தோற்றமுடைய மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-24337139. பெட்டி எண் : 19738

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Aswini I padam, 29/6.1"/B.A., MBA, working in LIC seeks tall employed girl from good family, preferably PSU's/Bank/Govt., Subsects no bar. Phone No. 24721118 Box No. 19740

✣ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Kettai 34/5.6" B.A. Corporate working in Madras as Manager Sales in City Bank, Credit Card division seeks good, educated, employed home loving girls from good family. R.V. Ramakrishnan. Ph no. 24724771 Box No. 19741

✣ Alliance invited for Pourukutsam, Ashtasahasram, Kerala Iyer, Kettai, 28/6.1" (182 cms) B.Com., employed in a Reputed Multinational Company in Mumbai, with own flat from employed Iyer girls, preferably from Mumbai. Subsect no bar. Apply with Bio-data/Horoscope to Box No. 19742

✣ Wanted alliance for Boy, Brahacharanam, Koundinyam, Poorattathi, 29.4.1973, 5.8", MNC, New Delhi, Rs. 21,000/- System Management from NIIT after twelth, religious, clean habits. 011-25531457 Chennai. Box No. 19743

✣ Thenkalai, Koundinyam, Rohini 37/172 cm, M.Com., working in MNC @ Chennai, Rs. 12,000/- seeks suitable graduate unemployed/ employed girl. Subsect no bar. Contact : 044-22238150 with horoscope to Box No. 19744

✣ வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், (சிஏ) 1973ல் பிறந்து டில்லியில் AMEX Bank-ல் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு CA (or) ACS படித்த/படித்துக் கொண்டிருக்கும், வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத வடமாள் பெண் தேவை. மைதிலி சுந்தரம். ஃபோன் : 044-22344945 பெட்டி எண் : 19745

✣ Vadagalai Iyengar, Kowsika Gothram, Avittam, B.B.A., employed in Northern Railway Grade IV, age 32, seeks employed girl. Subsect no bar. Ph : 26170837. Box No. 19746

✣ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, வயது 29, பி.காம்., கிருத்திகை, Business earning approx 80,000 - 1,00,000 yearly பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லக் கூடிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19747

✣ Thengalai, Vadoolam, Rohini 32/170, M.Sc., (UK) Ph.d., (Micro biology) Final phase, Research Asst. National University Singapore seeks bride below 27 Professionally Qualified, affluent cultured family. Kalai no bar. Respond with horoscope to Box No. 19748

✣ தென்கலை ஐயங்கார், காசிபம், ரேவதி, 28, டிஈசிஈ, சுமார் 50,000 மாத வருமானம், சுயமாக இரண்டு தொழில்கள் செய்து வரும் பையனுக்கு +2/பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19749

✣ Vadamal, Bharadwajam, Poosam, fair, 33/170 B.Com., Junior Accts. Officer, 17,000 MNC at Chennai seeks bride above 162 graduate employed fair, same sect. Contact with horoscope details. Ph : 044/24341110. Box No. 19750

✣ வடமாள், கௌசிக, 1971, பரணி, 165, B.Sc., Maths/Adv. PGDCA Software Consultant, USA, (Newjersy) பையனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போஸ்ட்-கிராஜுவேட் தவிர்க்கவும். இராமமூர்த்தி, 044-24418407 - 9444117407. பெட்டி எண் : 19751

✣ ரெட்டியார், மிருகசீரிஷம் 2-ம் பாதம், வயது 29, சிம்ம லக்னம், பி.காம்., சி.ஏ. இன்டர், அக்கவுண்டன்ட், சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி, நொய்தா, செக்டர் 18. சம்பளம் ரூ. 35,000 மாதம். நல்ல உயரம் கொண்ட பையனுக்கு பட்டதாரி படித்த அழகான குணம் கொண்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 0462-2560734. பெட்டி எண் :19752

✣ Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Punarpoosam, 30, 5.8", Graduate (Doing MBA), Sr. Sales Executive, Private Company, Chennai, Rs. 10,000/- p.m. seeks suitable employed/unemployed brides. K. Balasubramanian, Ph : 22652195 Box No. 19753

✣ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஷடமர்ஷணம், பூரட்டாதி-1, 27/178 செ.மீ., ITI தனியார் 8000/- மாத வருமானம், படித்த, குடும்பப்பாங்கான 23 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19754 ஃபோன் : 044-28443098

✣ Iyer, Vadamal, Bharani, Bharathwajam, 30/180cm, B.E., BSES Ltd., Mumbai seeks same sect. Suitable bride. Box No. 19755

✣ ஐயர், திருநெல்வேலி, பிரஹசரணம், கௌதம திருவோணம், 32, 5.9", D.E.E.E. சவுதியில் பணிபுரிபவர் நல்ல பழக்கமுடைய, சிவப்பான பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. போன் : 04142-257739. பெட்டி எண் : 19756

✣ Iyer, Vadama, Athreya, Ayilyam, 43/165 Diploma Computer, Supervisor, Private Company, 2500 Monthly Salary seeks employed girl. Subsect no bar. Reply Horoscope to Box No. 19757

✣ Iyer, Vathima, Srivastav, Avittam third padam, age 32, 5.6", B.Com., (Hons), ICWA, employed in Calcutta. Seeks graduate girl of age 25 to 30. Box No. 19758

✣ ஐயர், கௌசிகம், பிரஹசரணம், பரணி, 30, 160, பி.காம்., (Doing MBA) 12,000 MNC பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 26581405. பெட்டி எண் : 19759

✣ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Rohini, 1969/160/ M.Com., PGDCA Chennai based MNC seeks graduate preferably employed girl. Reply with horoscope/bio-data. Subsect no bar. Ph : 044-22332979 Box No. 19760

✣ Vadama, Kousika, Kettai 31/162, B.Sc., (MBA), Reliance (Petro), Chennai 22,000 p.m. seeks graduate, employed/unemployed bride. Subsect no bar. Box No. 19761

✣ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Innocent legal divorcee 34, very fair, 168, B.Com., Oracle Financials other Computer Studies, Software Company, Two Lakhs seeks graduate preferably employed welcome divorcee/widows without encumbrances. Owns Flat Bangalore. Subsect accepted. Horoscope solicited. Box No. 19762

✣ Iyer, Brahacharanam, Kaashyapa, Poorattadhi, 29/173, BAMEC, MA, fair, Rs. 12,000/- Airman in Airforce, seeks suitable bride from decent family. Correspond with horoscope. Ph : 0424-2282403. Box No. 19763

⁜ Handsome, Vadama, Parasara Gothram, Thiruvonam, Sudda Jathakam, B.S. Engg Tech., M.S. (BITS) Asst. Manager MNC, Chennai 30/172/25000 seeks B.E., B.Tech., MCA Chennai employed girl from respectable family. Subsect acceptable. Ph : 044-24500710. Box No. 19764

⁜ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Bharani, Bachelor, 42, Rs. 10,000 PGDCA, Auditor, seeks suitable graduate girl from good family. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details etc. Box No. 19765

⁜ Iyer, Vadamal, Kausika, Chittirai, 1972/167/ Salary Rs. 9000/-p.m. Clerk, Private Bank seeks graduate brides. Box No. 19766

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, 1973, புனர்பூசம், 155, டிஈஈ, சர்வீஸ் இன்ஜினியர், பெங்களூர், சம்பளம் 9000, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Contact: Sivaraman (Father), Kumbakonam - 242 5075. Box No. 19767

⁜ Sozhia Vellalar B.E., 30/176, Revathi, Handsome, Vegetarian, IT Professional, working in MNC, Hyderabad drawing 20,000/-p.m. seeks professionally qualified, tall, fair, vegetarian girl. Reply with horoscope. Ph : 24323408. Box No. 19768

⁜ Arcot Mudaliar, well settled family, Uthiram, Shima Rasi, 32/5.11'', M.A., Rs. 8000/- p.m. Corporation of Chennai, Legal Divorcee seeks unemployed bride below 28 years. Send complete details with horoscope. Ph : 24797362. Box No. 19769

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 30, 5.7'', 23,000/- Chemical Engineer, working at Chennai, fair, seeks bride from same sect. Respectable family. Box No. 19770

⁜ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Visakam, B.Com., DCA, 32/176/10,500 Central Govt. seeks Vadama/ Brahacharanam, fair girl employed preferably in Govt/LIC/Bank/Reputed firm. Contact : 23776333 Box No. 19771

⁜ கம்மவார் நாயுடு, பமிண்டபாலா கோத்திரம், விசாகம், துலா ராசி, 26.12.1978, 5.11'', 10,000/- சர்வீஸ் இன்ஜினியர், சாம்சன் டீவி., மாநிறமான பையனுக்கு, தகுந்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 954114 - 268054 பெட்டி எண் : 19772

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பூராடம்-4, 28, 179 cms, BBM, DSM 10,000/- LIC இன்ஷூரன்ஸ் ஏஜெண்ட், நல்ல வசதியுள்ள பையனுக்கு, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மொபைல் நெ: 98404 34297. பெட்டி எண் : 19773

⁜ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Rohini, 36/ 166/7500 Govt. seeks graduate employed/ unemployed girl below 33 years. Subsect acceptable. Send horoscope with details. Box No. 19774

⁜ Tanjore Iyer, Vadamal Boy, Kowsikam, Kirthigai, April 1977, 190cm, Medium complexion, B.Tech., (IIT Madras) Lead Engineer, MNC, Bangalore require Professional/Graduate girl above 168cms, below 24 years. Send horoscope. 044-22475475 Box No. 19775

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❖ **Cosmopolitan, Iyer, Handsome, 39, 177, Mrigaseersham, Never married, well placed, US, Green Card, seeks good-looking, US based girl only, willing to relocate to east coast, horoscope optional. Subsect no bar. Immediate marriage. Contact : 044-24933553. Box No. 19776**

❖ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி, 38, +2 படித்த, சொந்தத் தொழில் புரியும் சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த ஆரோக்கியமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக் குச் செல்லத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. தற் சமயம் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டாம். பெட்டி எண் : 19777

❖ கார்காத்தார், சைவப் பிள்ளை, 50, பி.ஏ., 5.8", சென்னையில் வசதியுள்ள, சிவப்பான, குழந்தைகள் இல்லாத (வெளிநாட்டில் வேலை பார்த்தவர்) தாரமிழந்தவருக்குத் தக்க குடும்பப் பெண் தேவை. விதவைகளும், சட்டப்படி விவா கரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 19778

❖ **Avittam, Bharadwajam, Vadamal, 168, May 1967, Chartered Accountant abroad, Decent Salary, Unconsumated. Legal Divorcee, no encumberance, clean habits, good physique seeks Iyer/Iyengar, fair, educated, home loving girl, simple marriage, no demands. Subsect no bar. Age upto 33 Divorcee/Widows excuse. Contact : 044-22345382 Box No. 19779**

❖ செங்குந்த முதலியார், 28, பி.காம்., 165 செ.மீ., **Tata Tele Services Ltd.,** விசாக நட்சத் திரம் 3-ம் பாதம், துலாம் ராசி, நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள வரனுக்கு செங்குந்த முதலியார் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். 080-3201661 பெட்டி எண் : 19780

❖ **Alliance invited from graduate Brahmin girls employed in Chennai for Vadamal (Sukla Yajur) Srivatsa, Aswini, 27, 6 feet, B.A., GNIIT, Multi Media Company, Rs. 8500/- Own House, Send horoscope. Phone : 044-24480290 Box No. 19781**

❖ **Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthirattadi-4, 28/173cm, BE, S.W. Engineer in U.S. completing HI visa Feb. 2004, not applied Green Card, v.fair, Boy seeks good-looking, home loving, equally qualified/Graduate from decent family. Contact with horoscope family details. email-suryamuthu@hotmail.com. Tel:0427-2413322 Box No. 19782**

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, புனர்பூசம் (முதல் பாதம்), 33/175 செ.மீ., எம்.ஏ., ரூ. 7000/- மாத வருமானம், ஹைதராபாத்தில் தனியார் நிறு வனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுக வும். பெட்டி எண் : 19783

❖ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், **B.Com., PGDBA, (ACS)** 32 வயது, 5'.5½", **TVS** குரூப்பில் சென்னையில் பணி, சம்பளம் 8000/- ஒரே மகன். வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல் லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தொலைபேசி 0431/2490364 பெட்டி எண் : 19784

❖ **Iyengar, Naithrupakasyapa, Thengalai, Ayilyam, 29, MBA, Captain Indian Army, seeks fair girl from Thengalai only. Phone : 23700402. Boy visiting Chennai in August. Box No. 19785**

❖ **Chennai Private Telecom Executive, Brahacharanam, Vishwamitra, Kettai, B.Sc., PGDCA etc. 30/180/21,000, seeks good-looking Graduate girl. Subsect no bar. Box No. 19786**

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ஆயில்யம், 25,172 செ.மீ., ரூ. 8000/- டிஎம்ஈ, ஜுனியர் என்ஜினியர், பிரேக்ஸ் இண்டியா, மேல்மருவத்தூர் வரனுக்கு படித்த, குணமும் அழகும் உள்ள அரசு/ தனியார் பணியிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19787

❖ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்தி ரம், அஸ்வினி, 29 வயது, 6.1", "பார்லே" தனி யார் நிறுவனம் ரூ. 15000/- படித்த அரசுப் பணியிலுள்ள அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதமே. நல்லதொரு தனியார் நிறுவனமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. தொடர்பு கொள்ள வும். 0427/2312055. பெட்டி எண் : 19788

❖ **29 years, Tamil Iyer Boy, Bharadwaja Gothram, fair, good-looking, 166cm, MCA, working in MNC seeks good-looking Iyer girl educated and 25 years and below. Box No. 19789**

❖ **Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Kirthigai, 34/163cms, Medium Complexion, BE, Masters in Construction Management, Deputy Manager, Multinational company Bangalore. Seeks suitable graduate bride. Contact Phone (040)27121102 Box No. 19790**

❖ **Iyer, Vadama, Vadhula, Thiruvonam, 34/165, B.Com., Private 10,000/-pm, Cuddalore, seeks employed/unemployed. Contact : 04142-236877. Box No. 19791**

❖ **Non-Bharadwaja, fair, good-looking, home-loving graduate bride from decent family for unencumbered legally divorced MBA/44/165 Madras based flourishing businessman, young-looking, healthy, clean habits, respectable family. Send horoscope and full family details for immediate simple marriage. Box No. 19792**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Parasara, Revathi, 30/180cm, M.Sc., (Phy), Wheatish, S$5000/- Software Engineer employed in Singapore, seeks suitable bride qualified in Computer Science with pleasant manners from decent middle class family. Ph : 0452-2660958 Box No. 19793**

❖ **Palghat Iyer, Vadamal, Agastya, Chitirai, 38, 5.4" SSLC, wheatish employed in Muscat, Since Ten years seeks bride. Reply with horoscope to Box No. 1979**

❖ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிக, உத்திரட் டாதி, பி.இ.எம்.எஸ். 32/174/30,000 இன்ஜினியர



உடல் வளர்ச்சிக்கு ஊக்கம்
கொடுக்க வேண்டும்.
அதை லைட் மற்றும் ம்யூஸிக்
மூலம் என் பொம்மைகள்
அள்ளித் தருகின்றன.
Stride To Ride Walker
Fisher-Price
al 'N Wobble Ball
sh 'N Glide Driver
The Baby Playzone™ Range குழந்தைகளுக்கு திரும்ப திரும்ப விளையாட ஆவலைத் தூண்டும், அவர்களின் புலன்களை ஊக்குவிக்கும், உடல் ஆர்வங்களுக்கு ஈடு கொடுக்கும். லைட், சவுண்ட் மற்றும் ம்யூஸிக் இணைத்து உருவாக்கப்பட்ட சுறுசுறுப்பாக விளையாடக் கூடிய இந்த பொம்மைகள் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியில் உதவுகிறது மற்றும் மூளை வளர்ச்சியின் முக்கிய பகுதிகளை வலுவாக்குகிறது.
Stride To Ride Walker™ குழந்தை தன் முதல் அடிகளை ஸ்திரமாக வைக்க உதவுகிறது. இதில் கால்கள் சீராக ஒரு இருக்கை போல் இடத்தில் பொருந்துகிறது. இதன் Push 'N Glide Driver™ மற்றும் Bat 'N Wobble Ball™, மனங்கவர் ம்யூஸிக், டான்சிங் லைட்ஸ், வேடிக்கையான ஓசைகள், ஸ்பின்னிங் பால் ஆகியவை குழந்தை விளையாடும்போது மேலும் சிறப்பாகிறது. ஆனால் இவை எங்களிடம் உள்ள நீண்ட வரிசையில் ஒன்று மட்டுமே. இந்த அணி சிசு மற்றும் ப்ரீ-ஸ்கூல் பொம்மை தயாரிப்பில் கடந்த 70 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக முன்னணி பெயராக இருந்து வருகிறது.
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.
Fisher-Price®
சிசு மற்றும் ப்ரீஸ்கூல்
பொம்மைகள்
புதிய 2003 Fisher Price அட்டவணையை பெறுவதற்கு விலாசமிட்ட, ஸ்டாம்ப் ஒட்டிய A4 சைஸ் கவரை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd., P. O. Box No. 16356, Lower Parel, Mumbai - 400 013

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

தனியார், தாரமிழந்தவர் 5 வயதில் குழந்தை உள்ளவர், +2 படித்த வேலைக்குச் செல்லாத பரந்த மனப்பான்மை, இரக்கம், அனுசரித்துப் போகும் குணம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எளிமையான திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் பயோ டேட்டா குடும்ப விவரம். பெட்டி எண் : 19795

❊ Kerala Iyer, Brahacharanam, Thiruvonam, Garga Gothram, 10.12.1972, 5'.8", B.Com., Internal Auditor, Rs. 15,000/- having stammering while speaking seeks good girls. Contact : 2497 0874 - C.D. Krishnambal E-mail:ramesh72@eth.net. Box No. 19796

❊ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், பி.ஏ. 30 வயது, 5.8", இன்ஷூரன்ஸ், ரூ. 7000/- பையனுக்கு, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 19797

❊ Iyer, Tanjore Vadamal, Vathulam, Arudhra, Mithunam Rasi, 26, 5.7", MCA, working in London, seeks suitable bride. Contact : 044-24332170. Box No. 19798

❊ Vadama, Srivatsam, Pooradam, 42/5.4"/M.A., B.Ed., 10,000/-p.m. School Teacher seeks graduate/non-graduate girl. Subsect no bar. Reply to Box No. 19799

❊ Wanted simple educated understanding bride no other considerations simple marriage Boy 33, Uttram, Barathwaj, Income Business 15000 Owns properties family well connected apply Box No. 19800

❊ Tamil Iyer, Vadamal, Gargi Swathi, 5.7", Oct. 77, B.E. employed as Software Engineer in USA seeks Vadamal fair, B.E., girl 22-25 contact horoscope. Ph : 0421-2472455. e-mail:rajatup@yahoo.com. Box No. 19801

❊ பாரத்வாஜம், வடமாள், தமிழ் ஐயர், 29, D.M.M. D.B.M. 5.8", உத்திரட்டாதி, 13,000 தகுந்த படித்த குடும்பப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 24869628. பெட்டி எண் : 19802

❊ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poorattadhi 4th, 29/165/15,000 plus perks Physically challenged Bank Officer seeks broadminded unemployed graduate girl. Send horoscope to S. Neelakandan, Old No. 37, New No. 85 Chidambarasamy IInd Street, Mylapore, Chennai. Phone : 044/24994295

❊ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், சித்திரை 41/பி.யு.சி./5.7" மும்பையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. சம்பளம் 6000, சொந்தமான பிளாட்டில் குடியிருந்து வருகிறார். நல்ல அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பி.வி. வரதராஜன், 44, பெருமாள் மேலரத வீதி, திருநெல்வேலி ஜங் - 627 001. ஃபோன் : 2338745.

❊ Bharadwajam, Vadama, Ayilyam 3rd padam, 27.2.1972, 5.8"/B.Com., GNIIT, MNC 12,000, seeks girl. P. Krishnan, G293, Sector 22, Noida - 201301.

❊ ஐயர், வடமாள், கண்வம், மகம், ரிஷப லக்னம் 7ல் செவ், ராகு, 28/172/8000, பி.எஸ்ஸி. எம்.டி.எஸ்.டி., டெல்லி தனியார் நிறுவனம் வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. எஸ். கிருஷ்ணசாமி, தரை தளம் 'சி' ப்ளாக், பன்னாஓயாஸிஸ், 35-36 முண்டகக்கண்ணி அம்மன் கோவில் தெரு, மயிலாப்பூர் 600 004. போன் : 2498 4205.

❊ Bangalore based Iyer, Vadamal, Swathi, B.E., 31 5.7", 20,000, only son, Own house/office, seeks educated girl. Contact : Subramani Iyer, 95, Man Padmam, Amman Nagar, Melmonavoor, Vellore 632 010. 0416-2292232.

❊ Vadamal Iyer, Mouthgalyam, Utradam, (Ravi Dasa 34, 167cm, fair, Central Service, Legal Divorcee requires suitable bride, middle class, simple marriage Widows, divorcees excuse. Contact : A.P. Raman 'Mookambika' TC 20/3130. D.B. Street, Karamana Trivandrum - 695 002. Tel : 0471-2343238.

❊ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaj, Poorattadhi-I 31/5.9½", Handloom Diploma, Sr. Executive Reputed Pvt. Co., Salem, 5000 p.m. seeks 10th, +2 passed homely girls. Brahacharanam/Vadama acceptable. S. Chandrasekaran, Flat-C, Great-A Emerald Apt., 28, New Colony, 5th St., Adambakkam Chennai - 600 088. Ph : 044-22551975.

❊ Vathima, Athreyam, Punarpoosam, 29, B.Com (MFM) 5.4", very fair, Finance Manager, Private 20,000/-, Flat, perks. Seeks graduate employed gir Narayanaswamy, 43/20, Babu Rajendra Prasad St West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 2474789

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சுவாதி, 31/5.4' B.Com., PGDCA, MCA/ Rs. 9000/-p.m.+ வாடகையுடன் சொந்த வீடு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜே. ஜானகிராமன், 27/2/58 ராமகிருஷ்ணன் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை 600 011.

❊ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 32/5.9", 8000/- மெடிக்கல் ரெப்ரெசன்

டேடிவ் பையனுக்கு, படித்த மணமகள் தேவை. திருமதி. சுந்தரி, C-164, 4th Cross St., Kurinji Nagar, Ramapuram, Chennai - 89. Ph : 25019210.

❈ ஐயர், பாரத்வாஜம், சதயம், 38/+2/ரூ.6000/- தனியார் பணி மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங் கான நடுத்தர/ஏழை மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப் பில்லாத எளிய திருமணம். முகவரி : P. மீனாட்சி சுந்தரம், 14/சி, கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, சூளை மேடு, சென்னை - 600 094. ஃபோன் : 23726078.

❈ Iyer, Brahacharanam, Kabi, Tiruvadirai, 30/165, 18,000/- B.E., MNC Chennai seeks suitable girl. V.Gopalan, E-49, G.K. Gokale Road, Block-20, Neyveli - 607 803. Phone : 04142-269399.

❈ Vadamal, Haritham, Swathi, 46, Govt. employed settled Own house in Pune seeks employed/ unemployed girl. Reply with horoscope to Raju, 4, Pradeep Apts, Kasturba Hsg Scy, Vishrantwadi, Pune - 15. Ph : 020-6696972.

❈ Tamil Iyer, Brahacharanam, Harida, Avittam-4, 29/ 170/11000 B.Com., Officer in Private Bank, seeks employed/unemployed graduate girl. Send horoscope with Bio-data to N. Ramanathan, 24/ 1781A "Amirtha Kripa" Padincharai Kovilagam, Mankavu, Kozhikode - 673 007. Phone : 0495-2330515

❈ Iyer, Vadamal, Athreya, B.Com., 11.06.1966, Poorattathi, Meena Rasi employed as Senior Manager at Bombay salary 3 Lakhs per annum required decent family, good-looking, graduate girl adjustable to family Vadama/Brahacharanam only. Reply with horoscope to R.S. Gopalakrishnan, 18/ 11 WEA, Karol Bagh, New Delhi - 110 005. Ph : 011-25816219/25726197.

❈ மாத்வ தேசிஸ்த பாரத்வாஜ், மகம், 36/ பி.எஸ்ஸி., தெற்கு ரயில்வே, இதே பிரிவு மண மகள் தேவை. சி.ஆர். மாதவராவ், 2/1009, ராஜராஜேஸ்வரி நகர் முதல் குறுக்குத் தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. ஃபோன் 044-22477838

❈ Iyer, Vadama, Naithrubakasyaba, Thiruvonam-4th, 37, 5.3", B.Sc., AMIE Computer, Autocadd, self employed, Chennai (manufacturing Engg. Components) Rs. 15,000/- seeks graduate employed bride. Send horoscopes. C.S. Maragatham, 5/2, Kamatchipuram Ist Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

❈ TWINS Vadama, Vathoola, Bharani, Bank Officers at Bombay. (Ph : 022-25912341) M.Com., PGDCA, CAIIB. 33/172 fair, handsome with clean habits. Mars in seventh Dhanush seek suitable brides. Ragunathan, Plot 63, First Avenue, Pukraj Nagar, Madhavaram - 600 060. Ph : 044-25531991.

❈ Alliance for Iyer Boy, Ashtasahasram, Vathoolam, Makham, 17.5.1967, (B.Com.,) NTC, Mumbai, Accounts Assistant, Rs. 12,000 p.m, Own Flat, Subsects acceptable. Contact : 044-24994844 N. Subramanian, 25, D'Monte Colony, Alwarpet, Chennai - 600 018.

❈ Iyer, Vadama, Srivasta, Punarpoosam, fair, graduate, APTECH, ICWA Inter, 31, 5.8", MNC in Kolkata, seeks good-looking graduate Iyer girl between 23-26. Contact : Mrs. Usha Thyagarajan (Sister), 203, Shivakrupa Apartments, Niraj Public School Lane, Hyderabad - 500 016. Phone : 040-23400802, 55257109 or 033-23599793 (Father).

❈ ஐயங்கார், வடகலை, நைத்ருப காஸ்யப, சதயம், 30, பி.காம்., வங்கிப் பணி, ரூ. 6500/ - செவ்வாய் 4ல் வடகலையில் பட்டதாரி மண மகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வும். R. Ramasami, 3/33 Ram Nagar, Asoor PO, Kumbakonam - 612 501. Ph :0435/2443054.

❈ Tamil Iyer, Vadama, Kousika, Punarpoosam, fair, 1963, B.Com., Computer Literate Senior PA Reputed Company, Chennai 10,000 seeks good-looking bride. Contact : Balasubramanian, Lakshmi Flats, 21, First Main Road, Chennai - 600 061.

❈ Wanted girl for Boy, Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, 176, Sept '68, fair, Pooram, B.Com., Computer Literate, working in Chennai, salary Rs. 8000. S. Yagna narayanan, 19, Angarai Village, Lalgudi, Tiruchy - 621 703.

❈ Iyengar, Vadakalai, Kousigam, Ayilyam (2), 31, 167, B.Com., 10,000+T.A./Area Sales in Charge, Hindustan Lever Ltd/seeks suitable girl. Contact : P. Rengarajan, 196/4, Natesan Nagar III Main St., Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 0452-2380166.

❈ Subramanian Iyer, B.Sc., age 29, 157 cm, Kashyapa, Uthirattadhi, employed in Gulf, Contact Phone No. 06624-221797 Reply with horoscope to Ganesan, Electro Steel Castings Limited, Rathod Colony, Rajgangpur - 770017.

❈ Iyer, Vadamal, Kashyapa, Swathi, B.Sc., 30, 5.5", 6000 employed Karnataka Government, Own House, Graduate employed/unemployed bride. Horoscope/Photo. Subramanian, 767 A First Cross, Sahakara Nagar, Bangalore - 560 092. Phone : 080-3532244.

❈ Iyer, Vathimal, Haritham, Magam, 29, 160, State Govt. employed Boy Chennai Rs. 6500/-p.m. seeks Chennai based good-looking employed girl. Ph : 24850932, Send Horoscope/Photo (Returnable). V. Raja Gopalan, 3/29, Central Excise Colony, V.G.P. Salai, Saidapet, Chennai - 600 015.

❈ Male, 29, Height 5.5, Tamil Iyer, Brahmin, Vadama, Thiruvonam, Makara & Sadilyam, very fair, working in MNC Dubai as Accounts Manager, Looking for Tamil Iyer, fair girl with good education & family background, Contact : Mr. Arunachalam, Plot No. 26/32, Sellam Nagar, Dr. Moorthy Road, Kumbakonam - 612 001 TN, Phone : 04352430483 or axhari@yahoo.com

❈ Iyer, Sukla Yajur, Kasyaba Gothram, Punarvasu Nakshatra, Mithuna Rasi, 5.3", October 1973, (MBA), PGDCA, PGDMM, Rs. 8000/- p.m., Rane, Trichy seeks qualified bride from a decent family. Contact : Rangarajan, 120A, Gurunatha Gounder St., Varnapuram, Bhavani - 638 302. E.mail:Rangarajshyam@yahoo.co.in.

❈ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, விசாகம் AMIE 34, 10,000/- 175 செ.மீ., சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. கோபால ராமன், 60/2 கோலாட்சி அம்மன் கோயில் தெரு, ஊரப்பாக்கம் ரயில் நிலையம் அருகில், ஊரப்பாக்கம் - 603 202.

❈ Brahacharanam, Koundinyam, Revathy hails from respectable family Tanjore, 28, 165 cm., fair, good-looking, extremely soft natured, Service minded M.E. Computer Engineering employed Bangalore seeks suitable bride fair, good-looking Carnatic Music knowledge service minded 22-24 years. Contact horoscope and Biodata of girl. P. Krishnamurthy, 16, F1 Sabari Thulasi, S.I.P. Colony 2nd Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : (044) 22320429.

❈ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa Ayilyam, 28/ 5'10" BE, 38,000/- Software Engineer employed in MNC Bangalore seeks alliance from qualified employed girl. Subsect no bar. Contact : C.S. Hareharan, No. 1, Prof Sanjeevi Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph :2498 3898/24662171.

❈ Tanjore Iyer, Ashtasahasram, Magam, 28 years, M.Sc., (Physics), employed in a C.B.S.E. school at Chennai, Rs. 13,000/-p.m. Subsect no bar. Seeks suitable girl. Contact : M. Balakrishnan, Dharani Apartments, 102-B, Kulasekaran Street, East Tambaram, Chennai - 59. Ph : (044) 22395314.

❈ ஐயர், வடமான், சாண்டில்யம், மூலம், 35, 168 cm, MCA, Rs. 60,000 p.m. MNC, Chennai நல்ல குணமும், தன்னடக்கமும் உள்ள ஒரே பையனுக்கு 29 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில்லாத/ உள்ள குடும்பப்பாங்கான அழகான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். நல்ல மருமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். எஸ். சீதாராமன், "கபகிரஹா" - 240, ராம் நகர் 6வது தெரு, மதுரை - 10. போன் : 2300143.

❈ Palakkad Iyer Boy, Athreyam, Ayilyam, 29.3.1969, 180 cm, B.Com., U.D. Clerk, Kerala Govt. Service. Contact : Balasubramanian, 137/10, Annai Flats, Padikuppam Road, Anna Nagar (w), Chennai - 600 040. Phone : 044-26286889.

❈ Vadagalai, Naithrubakashyabam, Kettai, 1975/ 165cms, B.Com., 5000, Pharma Company seeks good looking girl below 25, employed preferred. Ph : 25019634. Chakravarthi, New No. 11, Vijayanagar 3rd Main Road, Velachery, Chennai - 42.

❈ Iyer, Vadamal, kowshikam, Rohini, 34/5.6" B.Sc., MBA, Clerk, Indian Bank Rs. 11,000/- p.m. Tanjorean, seeks graduate girl. Subsect no bar. Unemployed/employed. Narayanaswamy, 10, Mahakavi Bharathi Nagar, Koliyanur Post, Villupuram Tk - 605 103.

❈ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Visakam (4th) 1975/5.8", M.Sc., (CS) D.W.D. Centre head M.V.M I.T.I, Rajaram Computers, Rajaram Systems National Industrial Open Schooling under own family Trust seeking good family girl willing to co operate in rural industrial computer education Contact : V. Rajaram, Founder, Managing Trustee Sri. M.D. Venkataraman Educational Trust Mahadanapuram - 639 106. Ph : 04323-242248.

❈ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam 31/5.6"/12,000 B.Com., Pvt. Company in New Delhi seeks suitable graduate/non-graduate girl Subsect no bar. Send horoscope to K.R. Ganapathy 9-A, Salai St., Kokkirakulam, Tirunelveli - 627 009 Phone : (0462) 2500428.

❈ Tamil Iyer, Vadamal, Haritha, Mrigasirisham 1964/158cm, BA LLB ICWA Officer in Central Government Chennai 15,000/-p.m. seeks graduate employed girl. K.V. Sivaraman, 71, Nagappa Nagar Chennai - 44. Ph : 22364233.

❈ Vadama, Srivathsam, Thiruvathirai, Wheatish complexion, 31/168 cms. DME, PDPMD, Asst Manager - Godrej & Boyce, Seeks girl. S Ramasubramanian, F-5/62, Godrej Hill Side Colony, Vikhroli (West) Mumbai - 400 079. Ph No 022-25175703.

❈ Mumbai based Finance Officer with ONGC B.Com., ICWA, Iyer Boy, Srivatsa Gothram, 5.7" 1975 seeks slim, educated Iyer girl. Contact : Shree Sainath, 202, Plot 74, Kansai, Ambernath (E) 421501. Mumbai. Ph :0251-2608911.

❈ 44, 12,000/- பூராடம் அரசு ஊழியர் கௌசிக வடமான், இளமைத் தோற்றமுடைய இதுவரை திருமணமாகாத வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான ஐயர் பெண் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Ramaiyya, M.A., M.Ed., M.Phil., 49, Victoria Nagar Extension, Pondicherry - 5.

❈ Sengunthar Mudaliar, Only son, E.E., 29.6.1977 163, Anusham, wheatish, vegetarian, affluent employed, 17,000/- clean habits, seeks educated girl below 24 from same caste, send bio-data horoscope and photo to K. R. Dhandapani, D-30 New Jyoti Apartments, Sector-4, Plot -27, Dwarka New Delhi - 110 045. Phone : 011-25073987

❈ Vadagalai, Srivatsa, Visakam, 30/172, MBA Assistant Branch Manager in LIC seeks Vadagalai girl. Contact : Raghavan, 7/6 Hudco Colony Peelamedu, Coimbatore - 641 004. Phone : 0422 2572207

❈ Madhwa Kannada Gautama, Swathi, 31/5.8"/ MCA/ One Lac PM, Senior Project Manager Wipro. Frequently visits abroad left leg slightly Polio affected. Seeks broadminded educated girl from a decent family. Tamil Iyer, Vadamas also considered. V. Narasimhan, 7, Brindavan Street, Thendral Nagar East, Thirumullaivoyal, Chennai - 600 062. Phone : 044-26373484.

❈ Tamil, Iyer, Vadamal, Naidhruvakasyapa Gothram, Aswini, age 36 years, 170cm, B.Sc., Electronics MBA. Contact : G. Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhau-patil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-5818702.

❈ Iyer, Sathyashada Soothram, Mathara Gothram, Moolam, November 1975, 180cm, B.Sc., (M.Sc.,), HDSE, Senior Software Developer, Rs. 13,000/- seeks graduate slim girl, preferably employed. Subsect no bar. Sarma, Plot No. 21, Thamirabarani Street, Bharat Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : 22447828.

❈ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிகம், வயது 52, தாரமிழந்தவர், டிரான்ஸ்போர்ட் டிரைவர் மற்றும் பென்ஷனர் மாத வருமானம் 7000 உள்ளவருக்கு பிராமண பிரிவைச் சேர்ந்த 42 வயதிற்கு மேற்பட்ட வாழ்க்கைத் துணை தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஒரே ஒரு பெண் திருமணமாகி துபாயில் செட்டில் ஆகி உள்ளார். ஏ. ரெங்கசாமி, 11B, திருவள்ளுவர் வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

❈ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Punarpoosam, Midunam, 26/5.8", fair, B.Com., NIIT, (PGDCA) employed in MNC, Rs. 12,000/- Chennai seeks graduate, good-looking employed girl. Send horoscope with details and photograph (returnable). A. Chellappa, B-10, Aishwarya Flats, No. 22, Srinivasa Avenue Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028.

❈ Vadamal, Sandylya, Poosam, 31/175 V. fair/ D.E.E., Asst. Manager, Tata Libert, Mumbai, 15,000 p.m. requires educated, beautiful girl from respectable family. Early marriage. R.Vaidyanathan, G3, "A" Block, Parsn Garden, Melur Road, Srirangam, Tiruchirappalli - 620 006. Phone : 0431-2437095.

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, வயது 33, 163 செ.மீ., பி.காம்., 5000/- சென்னையில் தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. எம். கணேசன், 2 ஏ, ஜி-2, 46 வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. ஃபோன் : 22240548.

❈ Thengalai, Kousigam, Uthiram-2, 22.6.69/6.0" B.Sc., A.C.A. Grad C.W.A. Employed in Big-5 Consultancy firm in Software at Hyderabad. Seeks an independent girl who belives and respects our culture and values. Kalai no bar. Early and simple marriage. Contact : A. Rajagopalan, 6.2.96/1/1 New Bhoiguda, Secunderabad - 500 003. Phone : (040)27536226. E-mail: rajagopalan_aryapakkam@yahoo.com.

மணமகன் தேவை

❈ Tanjore Iyer, Vadamal girl, Kowsikam, Mirugaseersham, Sep. 1979, 173 cms, Medium complex, B.E., HCL, Chennai. Require Professional below 30 years. Chennai/Bangalore employed. Send horoscope. 044-22475475 Box No. 28100

❈ Iyer, Brahacharanam, Muthkalam, Kettai-3 patham, 24.1.1979, 168cm, B.B.A., GNIIT, fair, good-looking girl. J.P.O. - City Corp. seeks suitable well employed boy. Contact Phone No. 26255070 Box No. 28101

❈ சைவப் பிள்ளை, பூராடம், தனுசு, 24/5.3" BCS, DCA, ஸ்ரீராம் சிட்ஸில் பணிபுரியும், மாநிறமான பெண்ணுக்கு, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள சைவப் பிள்ளை பியூர் வெஜிடேரியன் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 0413-2335683. பெட்டி எண் : 28102.

❈ தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, விசாகம்/துலாம் 27, 170/பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., மாநிறம், தனியார் துறை வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு BE/MBA/M.Sc., MCA, அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வரன் தேவை. போன் : 044-22294020. பெட்டி எண் : 28103.

❈ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Sadayam, 22 years, B.Com., PGDCA, seeks well qualified employed groom. Brahacharanam only. Box No. 28104

❈ Any Brahmin for innocent Legal divorcee Iyengar, Koundinyam, 33/155 with Boy 10 years. Self employed. Widower/Divorcee with a child also acceptable. Ph : 044-24744207. Box No. 28105

❈ Kallar, Thanjavur District BE (ECE) 28/158 fair, working educated family girl seeks well settled Engineer/Doctor Groom of same caste. Reply Box No. 28106

❈ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Koundinya Gothram, Mirugaseerisham, 29, 150 cms, slim, fair, good looking girl, M.A., Private School Teacher from educated employed boys. Reply to Box No. 28108

❈ Vadakalai, Iyengar, Bharathwajam, Chithirai, 33/ 5.4" B.Com., employed Private Sector, Legal Divorcee (unconsumated marriage) girl met with fire accident before 10 years. Adequate skin grafting has been done, now leads a normal life. Seeks suitable widower/divorcee (without Issues) between 35-39 years. Physically impaired grooms also welcome. Box No. 28109

❈ Girl 22, Pretty, fair, graduate, Swathi employed in Bangalore well to do family. Mother Iyer, Father Naidu Iyer custom invite suitable alliance qualified and well settled Boy preferably Tamil Iyer. Reply with horoscope and Biodata. Phone - 080 5283061 before 8:30 AM. After 7 P.M. Box No. 28110

❈ Smartha, Madhwa Desistha, Marathi speaking Brahmin bridegroom 30/32 for 28 years post-graduate girl employed Kettai, Kousika Gothram. Reply to Box No. 28111

Smartha, Madhwa, Desistha, Maratti speaking rahmin bridegroom 35/36 Mumbai based for 32 ears girl Post-graduate Bank employee in Mumbai agam, Kowsika Gothram. Reply to Box No. 28112

Telugu, Velanadu, Harithasa, Swathi, 31/166, .Com., employed, fair, good-looking, seeks groom ell qualified employed, well settled, clean habits. hone No. (020) 6130359 Box No. 28113

Iyer, Vadamal, Kanwa, Sadhayam I, 1979, 5.1", .A. (Final) seeks well employed professionally ualified Boy. India/Abroad. Contact Phone : 040-6274826 Box No. 28114

ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதமம், ஆயில்யம் ம் பாதம், 33/161 செ.மீ., பி.காம்., கீலாய்டு ட்டி உள்ள பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மை ள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு ம்மதம். பெட்டி எண் : 28115.

Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ashwini, 25, .10", 12th std English Medium, very fair, good-ooking, Decent, homely girl seeks employed room. Contact with Bio-data and horoscope to ox No. 28116

Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattadhi, 26/5.6", air, good-looking, Post-graduate, PG Diploma in HR. onour Dip in Computer Science employed in MNC eeks groom below 31 well placed professionally ualified. Horoscope optional. Phone : 24918097. ox No. 28117

Iyer, Ashtasahasram, Bharatwaja, Aswathi 3rd adam, 1979, 5', fair, B.Com., MA. Only daughter, raduate, decent job, good family. Subsect no bar ith horoscope. Phone : 044-26567100 - 04322-4304. Box No. 28118

Iyer, Vathima, Bharadwajam, Sathayam, 24, good-ooking, post-graduate had an operation in ovary, can ear child and have normal marital life, seeks qualified, ell settled, broad-minded groom below 32. Subsect o bar. Send bio-data, horoscope to Box No. 28119

Iyengar, Koundinya, Revathi, 38 years, SSLC, ivorcee (by mutual consent), no children, wanted rahmin groom with clean habits, god fearing ivorcee/widower in a good job. Box No. 28120

Iyer, Ashtasahasram, Paurugutsam, Anusham, 27, 65cm, B.A., Certificate in Travel and Tourism resently working in Travel Agency seeks rofessionally qualified well employed Tamil Iyer room. Phone : 011-26212131, 011-26239082 Box lo. 28121

Palakkad Iyer, Brahacharanam, Viswamithram, ooradam star, 26/155 Graduate, employed Private ompany Chennai, seeks graduate employed groom om respectable Iyer family. Subsect no bar. Reply ith horoscope and Bio-data. Box No. 28122

Teleganyam Iyer, Koundanya, Uthradam, padam ne, 22.7.75, 165cm, B.Sc., MCA, Software ngineer seeks professionally well qualified, ecently employed bridegroom of any Brahmin er Community. 040-27676520 Box No. 28123

Karkatha Vellalar (N.V.) 29/160/9500 DECE AMIE) State Govt. Madurai. Tiruvonam, fair, seeks suitable groom. Subsects acceptable. Contact with horoscope & Bio-data. Box No. 28124

Suitable alliance invited from qualified, well employed, Religious Minded Boys for Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Hastham, 25/5.4"/ M.Com., (MBA), DISM, fair, good-looking girl. Send horsocope with family details. Box No. 28125

ஐயர், கௌண்டன்யம், அஸ்வினி, 26, B.Com., ICWAI Inter, சட்டப்படி விவாகரத்தான, மூன்று வயது குழந்தையுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள 37 வயதுக்குள் வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர், குழந்தையுள்ளவர் சம்மதம். ஃபோன் : 044-22392056 பெட்டி எண் : 28126

Young looking, smart, Engineer, 43/150, Swathi, Bharadwaj, Iyengar, seeks professionally qualified, well settled groom. below 47. Ph : (044) 22272163 Box No. 28127

Alliance invited for girl Moolam, 29 years, 160cms, (MA), (Indian Music) Veena Artiste (Mother Iyer - Father Mudaliar) from Vegetarian, Highly qualified, well placed, Interest in Carnatic Music, good family back ground. Box No. 28128

Kulalar, Chennai based, 21/160 Mirugasirisham, B.Com., (DNIIT) Dob:04.02.1982 - 8.55 AM seeks alliance from groom below 26 years working in Banks/ Govt/Pvt. Box No. 28129

Tirunelveli, Saiva Pillai 30/157cm, Poorattadhi, I.I.T., Ph.D., (Chemistry) employed MNC Chennai seeks well employed Vegetarian Groom India/Abroad. Apply with horoscope and Bio-data. Subsects no bar. Box No. 28130

திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சுத்த சைவம், 34 படித்த, வேலையில் உள்ள, சிகப்பான மணமகளுக்கு சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பிராமணர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். 09841314074 email:vijicom@rediffmail.com Box No. 28131

Thenkalai, Kousikam, Ayilyam 4th padam, MCA, 25, 157, slim, fair, working in private seeks professionally qualified, well employed groom. Ph : 0431-2557893. Box No. 28132

Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, Moolam, 1980/ 167cm, BE, working in MNC, Chennai seeks professionally qualified groom. Send horoscope details. Phone : (044) 23764002. Box No. 28133

Wanted well qualified, employed Iyer Boy for Visagam III patham, M.Com., MBA, 26 years 150cm, fair girl working in LIC Mother Iyer, Father Saiva Mudaliar, Traditionally vegetarian. Box No. 28134

Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Punarpoosam, Nov. 1977/163cm, B.Sc., MBA good-looking fair from Pune working seeks Equal/more educated groom below 30 years with clean habits. 020-7456598 Box No. 28135

செங்குந்த முதலியார், 30, பூரம், தோஷம் இல்லை, B.B.A., (M.Com., 'D'NIIT) தனியார் பள்ளி ஆசிரியை, வலது கால் சற்று ஊனம். படித்த, பணியிலுள்ள நல்ல குணமுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், பிற தகவல்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 28136

⁜ Iyer, Vadama, Kowsigam, Uthiram-3, 1978/155 B.Com., ACA (MFC) had Ortho Problem now cured continuing medicines seeks professionally qualified BE/CA/MBA/MCA well settled broadminded grooms from respectable family. Box No. 28137

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreya, 1977, Dec. 165cm, good-looking M.Com., Moolam, Chennai employed seeks well qualified and well settled boy with clean habits. Box No. 28138

⁜ Iyer, Pooram, 42/165 Delhi based Central Government employed not transferable widow without encumberance (Body white colour) needs life partner. well settled good natured Delhi based Brahmins. Contact with horoscope Bio-data. Divorcee, widower without encumberances also welcome. Box No. 28139

⁜ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Moolam 2nd 30/161 Final, B.Com., (Cor) worked Teacher, Matric School, very fair, good-looking homely girl requires Telugu/Tamil Brahmin groom graduate decently employed. Contact with horoscope bio-data to Box No. 28140

⁜ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvonam, (24.5.1981), 5.2", BE (Bio-medical), fair, good-looking girl seeks BE/Medical groom from the same subsect. Employed India/Abroad, maximum age difference 5 years. Box No. 28141

⁜ Srivatsa, Vadama, fair, good-looking girl, 29/160/ Ayilyam-2, MCA, employed Software, Chennai seeks Iyer, professionally qualified, well employed India/ Abroad groom. Phone : 044-23764449 Box No. 28142

⁜ Iyer, Vadamal, Koundinya, Krithigai-I, Suddha Jathakam, Nov.78, 5.4", M.Sc., fair, good-looking girl seeks suitable bridegroom with equal or higher qualification and decent job. Ph : 044-26172225 Box No. 28143

⁜ தகப்பனார் நியோகி, பிராமணர் (சதமர்ஷண கோத்திரம்) தாயார் - திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை 23/170 நட்சத்திரம் ஆயில்யம் 3-ம் பாதம் M.Sc., Home Management பல்கலைக் கழக முதல் மாணவி. சென்னை NMC-ல் வேலை. வெளிநாட்டிலோ, இந்தியாவிலோ நல்ல வேலையில் உள்ள பிராமணர்/சைவப் பிள்ளை மணமகன் தேவை. ஃபோன் : சென்னை - 044-23723056 நெல்லை - 0462-2322386 பெட்டி எண் : 28144

⁜ Tamil Iyer, Kasyapa Uthradam, Dhanur Rasi, M.Com., CA, German proficient smart, wheatish 24/160 earning well seek clean habits professionally qualified well settled groom from affluent family upto 31. Contact with horoscope 022-25678496 ovs@vsnl.com. Box No. 28145

⁜ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 30.7.1960 பிறந்த தேதி. சித்திரை நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, வங்கிப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28146

⁜ Father Telugu Brahmin, Mother Thengalai Iyengar, Athreyam, Chithirai-3, 23, 5.4", BBA, MNC 8000, fair, seeks professionally qualified, well employed. Tamil Iyer/Iyengar Chennai groom below 29. R. Kothai, Old 22/New 10, Bharathidasan St. Nilamangai Nagar, Adambakkam, Chennai - 88. Ph 22445235.

⁜ Tamil Iyer girl, Ashtasahasram, Bharathwajam Bharani, 25, 172, Graduate, NIFT qualified, kind resourceful. Excellent family background. Subsects acceptable. Reply with horoscope. Contact : 040-23405331, P. Srinivasan, 105, Shivakrupa Apartments, 6-3-864/2, Ameerpet, Hyderabad - 500 016.

⁜ Iyer, Vadama, Koushikam, Uthiram, 23, 160cm: B.Com., D.C.A. (M.B.A.) requires professionally qualified well employed groom. M.S. Srinivasan, 4/2 Sivasakthi Colony, Vadavalli, Coimbatore - 641 041 Ph :0422-2423322.

⁜ Iyer girl, Vadamal, Athreyam, Mirugasheerisham 25, 5.2", B.Com., employed Bajaj Electricals seeks suitably qualified & placed groom. Subsect acceptable. S. Vasudevan, Flat 102, Balaji Complex Yadav Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 47. Ph 55221517.

⁜ Iyer, Vadamal, Kashyapam, Moolam-2, 1983/5.3 Good-looking, Graduate seeks Govt./well placed groom. K. Ramakrishnan, G. Balamurugan Flats, 44 32, Azeez Nagar II Street, Kodambakkam, Chennai 600 024. Tel : 044-24845684.

⁜ Iyer, Vadamal, Gargi, Moolam IV, B.Sc., (B.Ed., 21/157 cm seeks suitable well employed groom Contact : 0422-2319817. A. Venkata Raman, 24 Subbiahathevar Land, Thiruvalluvar Nagar Ramanathapuram, Coimbatore - 45.

⁜ Tirunelveli Saiva Pillai, Uthiram 26/158 MCA employed in TCS now in US seeks Professionally qualified well placed Tirunelveli Saiva Pillai/Saiva Chettiyar Groom. Contact : M. Sankaranganapathy, B 21 KTC Nagar, V.M. Chathram, Tirunelveli - 627 011 Ph : 0462-2520643.

⁜ வெள்ளாளர், அசைவம், சித்திரை-3, 27 167.5 செ.மீ., நல்ல நிறம், B.E (Ele&Elec பெங்களூர், சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், 17,000 பெண்ணுக்கு, பெங்களூர், வெளி மாநிலம் தகுந்த பணியிலுள்ள, பி.ஈ., எம்.சி.ஏ. இதே இன (உட்பிரிவு சம்மதம்), மணமகன் பயோடேட்டா ஜாதகம், புகைப்படம் அனுப்பவும். உ. சண்முகம் பிள்ளை, D142, தந்தை பெரியார் சாலை, வட்டம் 13, நெய்வேலி - 3, தொலைபேசி - 268134.

⁜ Iyer, Vadamal, Kousikam, Ayilyam 23/165 slim fair, B.Tech (ECE) Software Engineer, employed Chennai seeks professionally qualified well settled groom below 30. Subsect acceptable. Send horoscope Ganesan, 16 II Main Road, Kurinji Nagar Lawspet, Pondicherry - 605 008.

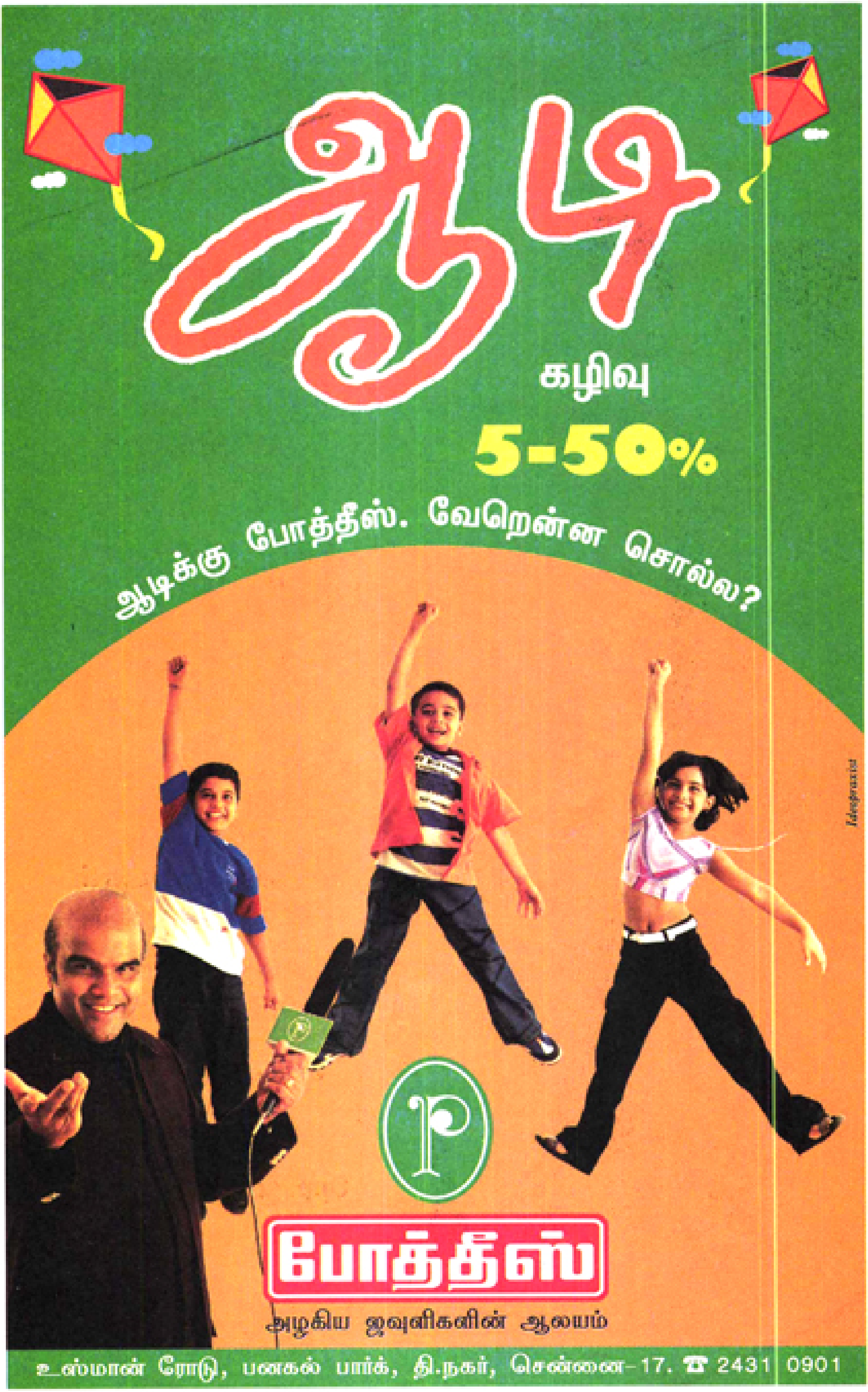
⁜ Iyer, Vadama, Koundinyam, (subsect o.k.) Uthiram 23, 5.2", Studying B.Com., II Year, (corres), slim, fair good-looking, girl seeks graduate, decently employed groom with clean habits. Send horoscope. Vencatesan New No. 15, 22nd Street, Thillaiganga Nagar, Chennai - 600 061.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kapi, Revathi, 25/5.3", fair religious graduate Teacher seeks well qualified, well employed boys. 080-3130092 Mrs. Sharadha, 59, I 'N' Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 10.



தி.நகர்.
10, நாகேஸ்வரன் சாலை,
பனகல் பார்க்,
மயிலாப்பூர்,
7, வடக்கு மாட வீதி
சென்னை - 4.
ஆடி
உண்மை
சிறப்பு தள்ளுபடி
மக்கள் தீர்ப்பே மகேசன் தீர்ப்பு
அழகான பட்டுக்கும், அசல் பட்டுக்கும் காஞ்சிபுரம் எஸ்.எம்.சில்க்ஸ்
காஞ்சிபுரம் எஸ்.எம். சில்க்ஸ்க்கு வந்தா மனசுக்கு திருப்தி பணமும் மிச்சம்!
சேமிப்பீர்
10% முதல்
60%
வரை.
காஞ்சிபுரம்
S.M.Silks
H.O.: 146. காந்தி ரோடு,
சரவணபவன் அருகில்,
காஞ்சீபுரம்
சுப்ரீம் டவர்,
Opp. முனிசிபால் பார்க்கிங்,
ஈரோடு
புரசைவாக்கம்
நெடுஞ்சாலை.
94, பிரின்ஸ் டவர்ஸ்.
பழைய
வண்ணாரப்பேட்டை.
103, ஜி.ஏ. ரோடு,

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka




மங்கையர் மலர்
சிரிக்கலாம்,
சிந்திக்கலாம்
வாங்க!
- சிறப்புப் பக்கங்கள்
இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II
ஆகஸ்ட் 2003 இதழுடன் இணைப்பு


PARLE
உங்களுக்கும்
இது நல்லது.
பால், அயர்ன் மற்றும் கால்சியத்தின் நற்குணங்களோடு 7 விட்டமின்களாலும் வளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
தேங்காய் மற்றும் ஏலக்காயின் சுவைகொண்டது இந்த பார்லே ஜீ மேஜிக்ஸ் கோகோனட்-ஏலாய்ச்சி பிஸ்கட்.
இதன் விலை ரூ.5 என்றால் நீங்கள் யோசிக்கவே வேண்டாம்.
அவனுக்கு
இது நல்லது.
தேங்காய் மற்றும் ஏலக்காயின் சுவைமிக்க ஜோடி இப்போது பார்லே ஜீ மேஜிக்ஸ் கோகோனட்-எலாய்ச்சி பிஸ்கட்டில்.
இன்னும் வேணும், வேணும் என்று கேட்டுக் கொண்டே இருப்பான் அவன்.
PARLE
Parle-G
Magix
புதிய பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ் கோகோனட்-எலாய்ச்சி

சிரிக்கலாம், சிந்திக்கலாம் வாங்க!

தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன்



ஒருத்தர் ரொம்பப் பெருமையா சொன்னார்.

"என்னுடைய இல்வாழ்க்கையிலே என் மனைவியோட ஒரே ஒரு தடவைதான் சண்டை வந்திருக்கு!"ன்னார்.

"எப்போ?"ன்னு கேட்டேன்.

"கல்யாணத்துக்கு மறுநாள்!"-ன்னார்.

"அதுக்கப்புறம் சண்டையே வரலையா?"ன்னேன்.

"இல்லே!"ன்னார்.

"அது எப்படி?"ன்னேன்.

"அப்போ ஆரம்பிச்ச அந்த முதல் சண்டையே இன்னும் முடியலையே!"ன்னார்.

எனக்குச் சிரிப்பு வந்துட்டுது.

இல்லத்தரசிகள்!



என்னைச் சிரிக்க வைக்கறதுக்காக அவர் அப்படிச் சொல்றாரே தவிர, அவர் உண்மையிலேயே இல்வாழ்க்கையை மிகவும் சிறப்பா நடத்திக்கிட்டு வருகிற ஒருத்தர்தான்.

ஒரு குடும்பம் நல்லா இருக்குன்னு சொன்னா அதுக்கு இல்லத்தரசிகள்தான் காரணம்.

இயற்கையாகவே பெண்களுக்குன்னு சில சிறப்பான குணங்கள் உண்டு.

ஒரு தடவை பவேரிய நாட்டு அதிபருக்கும் ஜெர்மன் சக்கரவர்த்திக்கும் தகராறு வந்தது. ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தி என்ன பண்ணினார்ன்னா ஒரு பெரிய படையைத் திரட்டிக் கொண்டு போய் பவேரியாவின் தலைநகரை வளைச்சுட்டார்.

ஆனாலும் அவருக்குக் கோபம் அடங்கலே! பவேரிய தலைநகரை தரைமட்டமாக்கணும்ன்னு தீர்மானிச்சார். அந்தச் சமயத்துலே அவரு மனசுலே ஒரு ஓரமா கொஞ்சம் இரக்கம் தலைகாட்டிச்சு. உடனே ஒரு அறிவிப்பு கொடுத்தார்.

"பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மட்டும் விதிவிலக்கு அளிக்கிறேன். அவரவர்கள் முதுகுலே சுமக்கக்கூடிய அளவு பொருள்களை எடுத்துக் கொண்டு வெளியேறலாம்!" அப்படின்னு அறிவித்தார்.

அதுக்கப்புறம் அவருடைய படைத் தலைவர்களைக் கூப்பிட்டார்.

"பெண்களெல்லாம் தட்டுமுட்டுச் சாமான்களோடு ஊரைவிட்டு வெளியேறின வுடனே தலைநகரைக் கொளுத்திடுங்க!"ன்னு உத்தரவு போட்டார்.

கொஞ்ச நேரத்திலே பவேரிய நாட்டுப் பெண்கள்லாம் ஒவ்வொருத்தரா தட்டுத்தடுமாறி வெளியே வந்து கொண்டிருக்காங்க.

சக்கரவர்த்தி பார்க்கிறார். அவருக்கு அதிர்ச்சி! என்ன நடந்தது தெரியுமா?

பவேரிய பெண்கள் முதுகுலே சுமந்து வந்தது... வீட்டுப் பொருள்களை அல்ல. வீட்டுக்காரரை! ஆமாம். அவங்க அவங்க தங்களுடைய கணவன்மார்களை முதுகுலே சுமந்து வந்துகிட்டிருக்காங்க. கடைசியா பார்த்தால்... பவேரிய மன்னனை அவனுடைய ராணி சுமந்துகிட்டுத் தள்ளாடி நடந்து வந்துகிட்டிருக்காங்க.

ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தி இதைப் பார்த்தார். அவரு மனசு நெகிழ்ந்தது. பவேரியாவுக்கு மன்னிப்பு கொடுத்துட்டு படைகளை அழைத்துக் கொண்டு திரும்பி வந்துட்டார்.

மனைவியின் பெருமைங்கறது இதுதான்.

இருந்தாலும் இந்தக் காலத்துலேயெல்லாம் அந்த அளவுக்கு நடக்குமாங்கிறது சந்தேகம்தான்.

அது மாதிரி ஒரு நிலைமை இப்ப வந்து... உங்களாலே முடிஞ்ச அளவுக்கு முதுகுலே சுமந்துகிட்டுப் போங்கன்னு சொன்னா... பல பேர் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியைத்தான் சுமந்துகிட்டுப் போவாங்கன்னு நான் நினைக்கிறேன்.

அண்மையில் மெக்சிகோவுல குடும்பத் தலைவிகள் எல்லாம் ஒண்ணு சேர்ந்து ஒரு போராட்டம் நடத்தினாங்களாம். பேப்பர்லே பார்த்தேன்.

அது என்ன போராட்டம்ன்னா... ஒரு நாள் வீட்டு வேலையை அடியோட நிறுத்திட்டாங்களாம்! அவங்க அவங்க கணவன்மார்களை சமையல் வேலை உள்பட சகல வேலைகளையும் அன்றைக்குச் செய்ய வச்சு அதைப் பார்த்து சந்தோஷப்பட்டாங்களாம்!

எதுக்காக இப்படிச் செஞ்சீங்க?ன்னு கேட்டா வீட்டு வேலைங்கறது குடும்பத்துக்கு மட்டுமல்ல சமுதாயம் முழுவதற்கும் மிகவும் முக்கியமானது அப்படிங்கறதை உணர்த்தறதுக்காகத்தான் இந்தப் போராட்டம்ன்னு சொல்றாங்களாம். மெக்சிகோ நகராட்சியின் பெண்கள் சம உரிமை இயக்கம்தான் இந்தக் கிளர்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்ததாம்!

நம்ம ஊர்லேயெல்லாம் அந்த அளவுக்குப் போராட்டமே அவசியமில்லே ஏன்னா ஏற்கெனவே பல பேர், வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் பொறுப்பாவே செஞ்சிக்கிட்டிருக்காங்க.

ஒரு அம்மா தன்னுடைய கணவர் பேர்லே ரொம்பக் குறைபட்டுக்கிட்டாங்க.

"எப்பப் பார்த்தாலும் நீங்க என் வீடு... என் பங்களா... என்னுடைய கார்... என்னுடைய தோட்டம்... இப்படியேதான் சொல்றீங்க... எதையாவது நம்முடையதுன்னு சொன்னதுண்டா?"ன்னாங்க.

கணவர் பார்த்தார்.

"சரி சொல்றேன்... நம்முடைய வேட்டி எங்கே எடுத்து வா!" அப்படின்னார்.

பொன் மொழி

நாம் பெற்ற சிறந்த படிப்பினைகள் அனைத்தும் வெற்றிகளால் வந்தவை அல்ல; தோல்விகளின் பரிசுகளே அவை. - ஓர் அறிஞர்

தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

சண்டையை நிறுத்த

ஒரு கணவன் மனைவி!

எப்பப் பார்த்தாலும் அவங்க ரெண்டு பேருக்கும் இடையிலே சண்டை வந்துகிட்டே இருந்துது.

இதுலே என்ன ஆச்சரியம்ங்கறீங்களா?

நான் அதுக்காகச் சொல்ல வரலே! இது வேறே விஷயம். அதாவது சண்டை போடாமே இருக்கற துக்கு வழி சொல்ற தகவல் இது!

நான் சொன்ன அந்த கணவன் மனைவி எப் படின்னா... கணவன் ஒரு வார்த்தை சொன்னா... மனைவிகிட்டேயிருந்து ரெண்டு வார்த்தை பதிலா வரும். இதுக்குக் கணவன்கிட்டேயிருந்து நாலு வார்த்தை பதிலா வரும். இப்படி வார்த்தைகள் பெரு கிப் போயி கடைசியிலே வம்புலே வந்து முடியும்.

அந்த அம்மா பொறுத்துப் பொறுத்துப் பார்த்தாங்க... அவங்களாலே தாக்குப்பிடிக்க முடியலே!

பக்கத்து வீட்டுலேயும் ஒரு கணவன் மனைவி இருந்தாங்க.. அவங்களுக்குள்ளே சண்டை வர்றதில்லே!

ஒருநாள் நேரா பக்கத்து வீட்டு அம்மாகிட்டேயே போயி, "ஏம்மா... நீங்க எப்படி கணவனும் மனைவி யும் சண்டை போட்டுக்காமே இருக்கறீங்க... அது எப்படி முடியுது உங்களாலே?"ன்னு கேட்டாங்க!

"அதுக்குன்னு ஒரு மருந்து இருக்கு... அதை சாப்பிட்டா சண்டை வராது!"ன்னாங்க அவங்க!

"சரிங்க... அந்த மருந்தை அவரு சாப்பிட மாட் டேன்னு சொல்லிப்புட்டா என்ன பண்றது?"ன்னு கேட்டாங்க இவங்க.

"அந்த மருந்து அவருக்கு இல்லேம்மா.. உனக்குத் தான்!" அப்படின்னாங்க அவங்க.

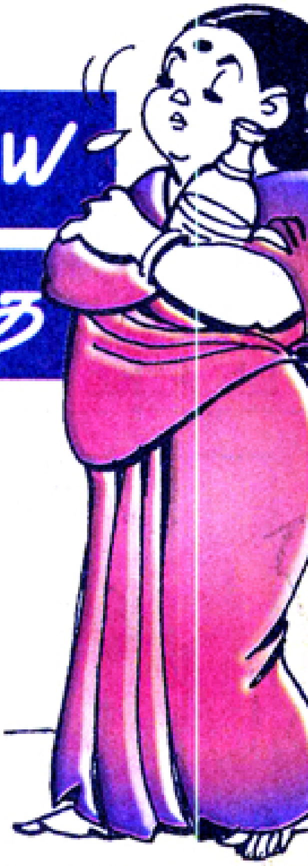
"அப்படியா... அப்படின்னா ரொம்ப நல்லதுங்க... அதை எப்படிச் சாப்பிடறதுங்கற விவரத்தைச் சொல்லுங்க... எங்கே அது கிடைக்கும்ங்கறதையும் சொல்லுங்க!"ன்னு கேட்டாங்க இவங்க.

"வேறே எங்கேயும் போயி வாங்க வேண்டாம். என்கிட்டேயே இருக்கு அந்த மருந்து.. அதுலே கொஞ்சம் தர்றேன்... வாங்கி வச்சிக்க.. உன் வீட்டுக் காரர் உன்னோட சண்டையை ஆரம்பிக்கிறப்போ வெல்லாம் நீ இந்த மருந்துலே ஒரு அவுன்ஸ் வாயிலே ஊத்திக்கணும்.

அதை உடனே குடிச்சுடப்புடாது. ஒரு அஞ்சு நிமிஷமாவது அது வாயிலேயே இருக்கணும். அதுக் கப்புறம் குடிச்சுடலாம்!"ன்னு சொல்லி ஒரு பாட் டில் மருந்தை அந்த அம்மாகிட்டே கொடுத்து அனுப்பினாங்க.

மருந்தை எடுத்துக்கிட்டு இந்த அம்மா வீட்டுக்கு வந் தாங்க. வீடு பூட்டியிருந்தது னாலே கணவன் வந்து வாசல்லேயே காத்துக்கிட் டிருந்தான்... மனைவியைக் கண்டதும் சண்டை போட ஆரம்பிச்சுட்டான்..

'வீட்டைப் பூட்டிகிட்டு



எங்கே போனே? எவ்வளவு நேரமா ஒரு மனுஷன் வாசல்லேயே காத்துக்கிட்டு கிடக்கிறது?"... அப்படி இப்படின்னு!

மனைவி இதுக்குப் பதிலே சொல்லலே.. அந்த அம்மா வீட்டைத் திறந் தாங்க... சமையல் அறைக் குள்ளே போனாங்க... ஒரு

சரியான மருந்து!

அவுன்ஸ் மருந்தை வாயிலே ஊத்திக்கிட்டாங்க!

அன்னைக்கு சண்டை மேற்கொண்டு வளரலே... நின்னுட்டுது! மருந்து பரவாயில்லே!

அதுக்கப்புறம் பல சந்தர்ப்பங்கள்லே சண்டை வரும் போல இருக்கறப்போவெல்லாம் இந்த மருந்து அதை நிறுத்தியிருக்கு!



"பிரமாதமான மருந்தா இருக்கு இது... இதைக் கொஞ்சம் அதிகமாவே வாங்கி வீட்டுலே வச்சிக்க வேண்டியதுதான்''னு முடிவு பண்ணிக்கிட்டு... இந்த அம்மா மறுபடியும் பக்கத்து வீட்டு அம்மா கிட்டே போனாங்க.

"எவ்வளவு விலையானாலும் சரி... நான் காசு குடுத்து வாங்கி வச்சிக்கிறேன்... எந்தக் கடையிலே இது இருக்கு சொல்லுங்க!"ன்னு கேட்டாங்க.

"இந்த மருந்துக்கு விலையே கிடையாது. இலவசமாவே கிடைக்கும்!"ன்னாங்க அவங்க.

"அது மருந்தா இருந்தாத்தானே விலை வைக்க! அது வெறும் தண்ணீர்தானே!"ன்னாங்க அவங்க. "வெறும் தண்ணியா சண்டையை நிறுத்துது?"ன்னாங்க இவங்க.

"அது சண்டையை நிறுத்தலே... உன்னோட மௌனம்தான் சண்டையை நிறுத்துது! நீ வாயிலே தண்ணீரை வச்சிக்கறதுனாலே எதிர்த்துப் பேசறதில்லே! அதனாலே உன் கணவர் கோபம் சாந்தமாயிடுது!" அப்படின்னாங்க அவங்க!

இந்தக் கதையிலேயிருந்து சண்டையை நிறுத்தற மருந்து எதுன்னு தெரிஞ்சிக்கிட்டீங்களா? இதை நானும் தெரிஞ்சிக்கிட்டு பாட்டில்கள்லே தண்ணியை ஊத்தி வச்சிக்கிட்டு, என்கிட்டே வர்றவங்களுக்கு சிபாரிசு பண்ணலாம்ன்னு நினைச்சிக்கிட்டு உக்கார்ந்திருந்தேன். ஒரு அம்மா வந்தாங்க.

"எனக்கும் என் வீட்டுக்காரருக்கும் அடிக்கடி சண்டை வருதுங்க!"ன்னாங்க.

"கவலைப்படாதேம்மா! நான் ஒரு மருந்து தர்றேன்னு சொல்லி" ஒரு பாட்டிலை எடுத்துக் குடுத்தேன். பாட்டில்லே இருக்கறது என்னங்கறதை சொல்லிப்புட்டா அது பேர்லே ஒரு மரியாதை வராது இல்லையா... அதனாலே சொல்லலே!

அந்த அம்மா வாங்கிக்கிட்டுப் போனாங்க. நாலு நாள் கழிச்சி திரும்பி வந்தாங்க.

''என்னம்மா... வீட்டுலே சண்டை நின்னு போச்சா!ன்னு கேட்டேன்.

"அங்கே நின்னு போச்சி... இப்ப உங்ககிட்டே ஆரம்பம்!"ன்னாங்க.

"என்னம்மா"...ன்னேன். பயந்து போய்!

''பின்னே என்னங்க.... நீங்க என்ன மருந்து குடுத்தீங்க?"ன்னாங்க கோவமா!

"அது வெறும் தண்ணீர்தானே!''ன்னேன்.

"தண்ணியா இது... நல்லாப் பாருங்க"ன்னு அந்த பாட்டிலை நீட்டினாங்க. வாங்கிப் பார்த்தேன்.

அப்புறம்தான் விஷயம் புரிஞ்சுது! நான் கைத் தவறுதலா எங்க வீட்டுலே இருந்த மண்ணெண்ணெய் பாட்டிலை எடுத்து அவங்ககிட்டே கொடுத்திருக்கேன்!

நாமும் கருணைக்கரம் காட்டலாமே!

காது இருந்தும் கேட்க முடியாத, வாய் இருந்தும் பேச முடியாத, மனமிருந்தும் மனவளர்ச்சி குன்றிய (மூளை வளர்ச்சி குன்றிய) எழுந்து நிற்க முடியாத 110–கை கால் ஊனமுற்ற அனாதை குழந்தைகளுக்கு, கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக பொது மக்களின் மேலான ஒத்துழைப்புடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம், மருத்துவம் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு தேவையான கல்வியையும் கொடுத்து பராமரித்து வருகிறது. கோயமுத்தூர் தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி.



கல்பனா வயது–14 வகுப்பு–8
போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்டு
நடக்க இயலாமை



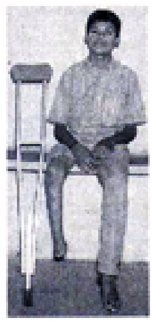
மணிகண்டன் வயது–13 வகுப்பு–7
இரு கால்களும் செயல் இழந்த நிலை



கோபால்
வயது–16 வகுப்பு–8
நடக்க இயலாமை



ஷேக் வயது–11 வகுப்பு–3
போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்டு
நடக்க இயலாமை



ஸ்ரீ ராம் வயது–12 வகுப்பு–3
குஜராத் பூகம்பத்தில் பாதிக்கப்பட்டு,
பெற்றோரை இழந்து, ஒரு காலையும்
இழந்து, வாய் பேச இயலாமை



இந்திரா
வயது–12 வகுப்பு–1
மூளை வளர்ச்சியின்மையால்,
மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்



விசாலாட்சி
வயது–18 மஞ்சள் காமாலை,
மூளைக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு கை,
கால் செயல் இழந்து மற்றும் பேச இயலாமை



மோகன் ராஜ்
வயது–11
ஒரு காலை இழந்து, வாய் பேச
முடியாமை, காது கேட்காமை

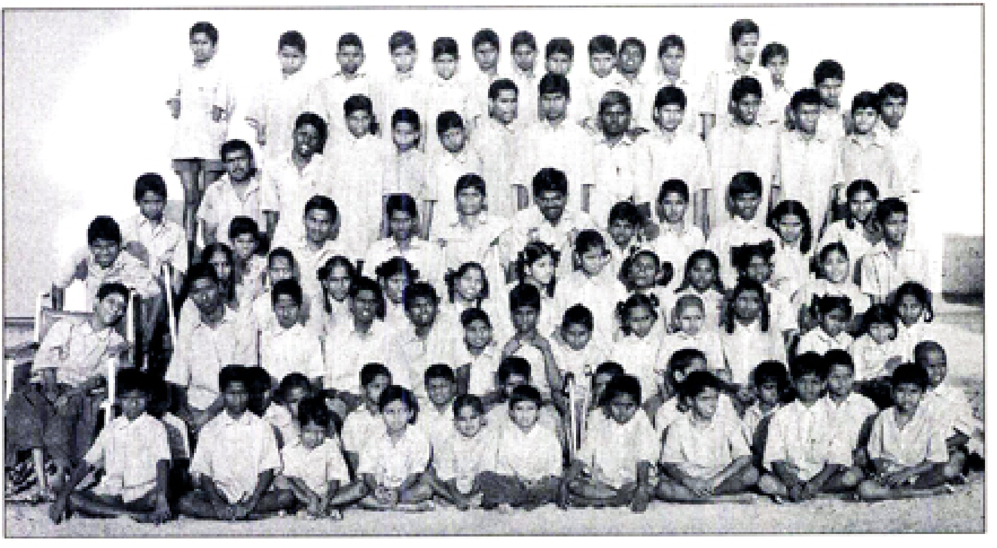
தேசிய விருது, மாநில விருது, அன்னை தெரசா விருதினையும், ராஜா சர் முத்தையா செட்டியார் விருதினையும், பல பதக்கத்தினையும், பாராட்டினையும் பெற்றுள்ளது இப்பள்ளி. இப்பள்ளிக்கு உதவி செய்யும் நல்ல உள்ளங்களுக்காக அவர்கள் நலன் கருதியும், நீடூழி வாழவும், இப்பள்ளிக் குழந்தைகள் தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நம் பிறந்த நாள், திருமண நாள், மூதாதையர்கள் நினைவு நாள்களில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி உதவி செய்வோமே!

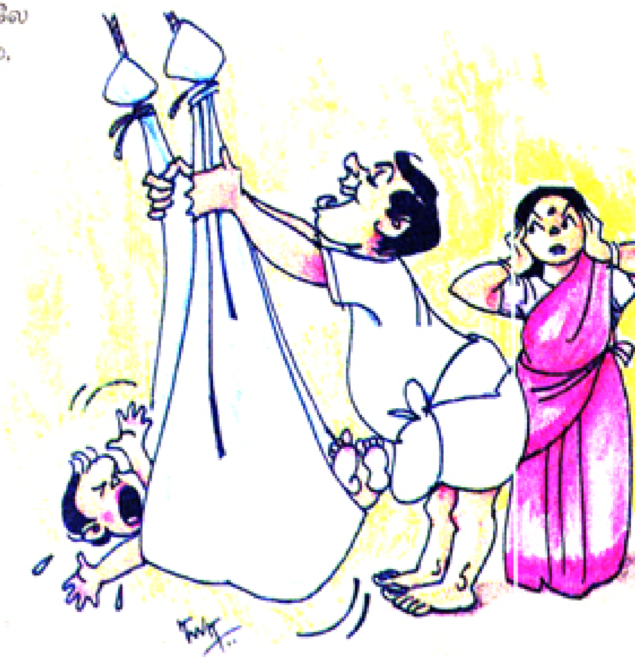
ஆலயங்கள் பல செல்லும் நாம், இந்த யுனைடெட் அனாதை ஆசிரமத்திற்கும் செல்வோமாக! நமது வாழ்வில் புண்ணியம் தேடி கோவில்களுக்குச் சென்று வழிபடுவதைப் போலவே இது போன்ற ஒரு பள்ளிக்கு விஜயம் செய்து வந்தால் கோடி புண்ணியம் கிடைப்பது நிச்சயம் . நிம்மதி தரும் ஆலயமாக செயல்பட்டு வருகின்ற கோவை-தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளிக்கு நாமும் உதவி செய்வோமாக!

சம்பளத்தின் ஒரு பகுதியை சமூக சேவைக்கு பயன் படுத்தலாம் என்ற பெர்னாட் ஷா வின் வார்த்தைகளை கடைப்பிடிப்போமாக.

இப்பள்ளியின் ஒரு நாள் உணவிற்கான செலவு ரூ.2,200/- ஆகிறது. இதற்காக பல நல்லவர்களின் உதவிகளை நாடுகிறார்கள்.

இயன்றதை செய்வோம்! இல்லாதவர்களுக்கு!!
நண்பர்களுடன் இணைந்து நாமும் மாதா மாதம் ஒரு நாள்
இவர்களின் உணவிற்கான செலவினை ஏற்றுக்கொள்ளலாமே!





நாம இந்த உலகத்துக்கு வந்து சேர்றதுக்கு முன்னாடி ஒரு இடத்துலே கொஞ்ச நாள் தங்கி இருந்தோமே. அந்த இடம் ஞாபகம் இருக்கா உங்களுக்கு? அதுதாங்க... கருப்பை.

பத்து மாசம் அங்கே இருந்துட்டுதான் வந்திருக்கோம். இருந்தாலும் அங்கே என்ன நடக்குதுங்கறதைப் பத்தி யாருக்காவது நினைவு இருக்கா? நிச்சயமா இருக்காது!

இதுநாள் வரைக்கும் கருப்பைக்குள்ளே என்ன நடக்குதுங்கறதைப் பத்தி யூகமாத்தான் சொல்லிக்கிட்டிருந்தாங்க. இப்ப கேளா ஒலி வரைவுகள் மூலமா அங்கே நடக்கறதையெல்லாம் விவரமாப் புரிஞ்சிக்க முடியுது!

கருப்பைக்குள்ளே இருக்கிற குழந்தை கொட்டாவி விடுதாம்! விரல்களைச் சப்புதாம்! கைக்கு எட்டறதைப் பிடிக்குதாம்! சோம்பல் முறிக்குதாம்! கொட்டக் கொட்ட விழிக்குதாம்! முகத்தைக் கோணிக்குதாம்.

இவ்வளவையும் ஒரு டெலிவிஷன் திரையிலே பார்க்க முடியுது. அந்த அளவுக்கு மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்திருக்கு!

கருப்பைக்குள்ளே சிசு ஒரு திரவத்துக்குள்ளே மிதந்துக்கிட்டிருக்கு! கண் விழிச்சதும் அது கொட்டாவி விட்டுக்கிட்டே கை கால்களை உதைச்சுக்குது! கைகளை நீட்டி தொப்புள் கொடியைப் பிடிக்குது! அதோட கொஞ்ச நேரம் விளையாடுது!

அதுக்கப்புறம் கைக்கட்டை விரலை வாயிலே வச்சுக்குது!

தாயின் இதயத் துடிப்பு, செரிமானப் பாதையிலே ஏற்படற சப்தங்கள் இதையெல்லாம் கேட்டுக்கிட்டே இருக்கறப்போ, தாயின் குரல் கேக்கறதை உணர்ந்து அதைக் கவனிக்குது. தாய் எழுந்திரிச்சு நடக்கறப்போ கருப்பை நீரின் லேசான குலுக்கல்லே மெய்மறந்து மறுபடியும் தூங்கிப் போவுது.

நாம நீந்தி விளையாடிய இடம்!

கருப்பைக்குள்ளே ரொம்ப அமைதியா இருக்குடான்னு நினைக்காதிங்க. ஒரு மைக் மூலமா அங்கே உள்ள சத்தத்தையெல்லாம் பதிவு பண்ணியிருக்காங்க.

தாயின் இதயத் துடிப்பு அங்கே டம்-டம்ன்னு கேட்டுக்கிட்டே இருக்கும். தாய் மூச்சு விடறது புஸ் புஸ்ன்னு கேட்டுக்கிட்டே இருக்கும்.

வயித்துலேயிருந்தும் குடல்லேயிருந்தும் வர்ற பலவிதமான சப்தங்கள்.... இதைத் தவிர வெளி உலகத்துலே உள்ள சப்தமும் உள்ளே கேக்குதாம்!

அதனாலேதான் கருவுற்ற தாய்மார்கள் இருக்கற அறையிலே ரேடியோவும் - டீ.வி.யும் அலர்ற அளவுக்கு வைக்கப்படாதுன்னு சொல்றது! சத்தம் போட்டுப் பேசறதும் தப்பு...! சண்டை போடறதும் தப்பு...! சத்தமான இடங்கள்லே அவங்க இருக்கப்படாது!

கருப்பைக்கு உள்ளே இருக்கிற சிசு சும்மா இருக்கறதில்லே...! வெளி உலகத்துக்கு வந்த பிறகு சந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளுக்கு உள்ளேயே அது தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக்குது!

கருப்பைக்குள்ளே குழந்தை மூச்சு விடறதில்லே. இருந்தாலும் அதோட உதரவிதானம் மூச்சு விடறது மாதிரி அசைஞ்சுக்கிட்டே இருக்கும். அங்கே, அது எதையும் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லே... இருந்தாலும் கருப்பையிலே உள்ள திரவத்தை அது குடிக்குது! அப்படி குடிக்கிறப்போ சில சமயம் அதுக்கு விக்கல் கூட ஏற்படும். அந்தச் சமயம் தாயாருக்கு வயித்துக்குள்ளே ஒரு தவளை குதிக்கறது மாதிரி இருக்கும்.

சாதாரணமா உள்ளே இருக்கிற குழந்தைக்கு பசியோ தாகமோ ஏற்படாது! ஆனாலும் தாயார் சாப்பிடற ஆகாரத்துலே சத்துப் பற்றாக்குறை இருந்தா குழந்தைக்கும் சத்துப் பற்றாக்குறை ஏற்படும்.

ஒரு சிசு கருப்பையிலே இருக்கறப்போ ஒரு குறிப்பிட்ட தாலாட்டுப் பாட்டைப் பாடிக்கிட்டே இருந்தா அது அந்தப் பாட்டுக்கு ஏத்தபடி கை, கால்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வகையிலே ஆட்டக் கத்துக்குமாம்! குழந்தை பிறந்த பிறகு அதே பாட்டைப் பாடி அழுகிற குழந்தையை அமைதிப்படுத்தி விடலாமாம்!

இதுவரைக்கும் சொன்னது... மருத்துவர்கள் சொல்றது! இப்பச் சொல்றது... நான் சொல்றது!

அதாவது தாலாட்டு யார் பாடறது?

குழந்தை வயத்துலே இருக்கும்போது தாயார் தாலாட்டுப் பாடறதுதான் நல்லது. அப்பத்தான் அது சுகமா காலை ஆட்டும். அப்பாக்கள் தாலாட்டுப் பாடினா என்ன ஆகும் தெரியுமா?

வயத்துக்குள்ளே இருக்கறப்பவே குழந்தை ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்துடும். வெளியே வந்த பிறகு காலாட்டறதுக்குப் பதிலா உதைக்க ஆரம்பிச்சுடும்!

ஒரு வீட்டுலே தொட்டில்லே ஒரு குழந்தை சத்தம் போட்டு அலறிக்கிட்டிருந்தது. அப்பா தொட்டிலை ஆட்டிக்கிட்டிருந்தார்.



வெளியே போயிருந்த அம்மா திரும்பி வந்தாங்க! "சும்மா தொட்டிலை ஆட்டறீங்களே... குழந்தை எப்படித் தூங்கும்... ஒரு தாலாட்டுப் பாடப்படாதா?"ன்னாங்க.

"அது முடியாது!"ன்னார் அப்பா.

"ஏன்?"ன்னாங்க.

"நான் தாலாட்டுப் பாட ஆரம்பிச்சப் பிறகுதானே தூங்கிக்கிட்டிருந்த குழந்தை இப்படி அலறவே ஆரம்பிச்சது!" அப்படின்னார் அப்பா.

ஒரு டவுன் பஸ் போய்க்கிட்டிருந்தது. கூட்டம் கொஞ்சம் அதிகம்தான்.

ஒரு பெண் கொஞ்சம் சிரமத்தோட மேலே கம்பியைப் பிடிச்சிக்கிட்டு நின்னுகிட்டிருந்தாங்க!

கண்டக்டர் பார்த்தார், "அந்த அம்மாவுக்கு யாராவது ஒரு இடம் குடுங்க சார் உட்காரட்டும்!"ன்னார்.

ஒருத்தர் எழுந்திரிச்சு இடம் குடுத்தார்.

அந்த அம்மா உக்கார்ந்தாங்க. எல்லாம் சரி!

இப்ப அவங்க முகம் எப்படி இருந்திருக்கும்ன்னு நினைக்கறீங்க! கொஞ்சம் நன்றி உணர்வோட அந்த கண்டக்டரைப் பார்த்திருக்கும். எழுந்திரிச்சி இடம் குடுத்தவரைப் பார்த்திருக்கும்! இதுதானே உங்க நினைப்பு?

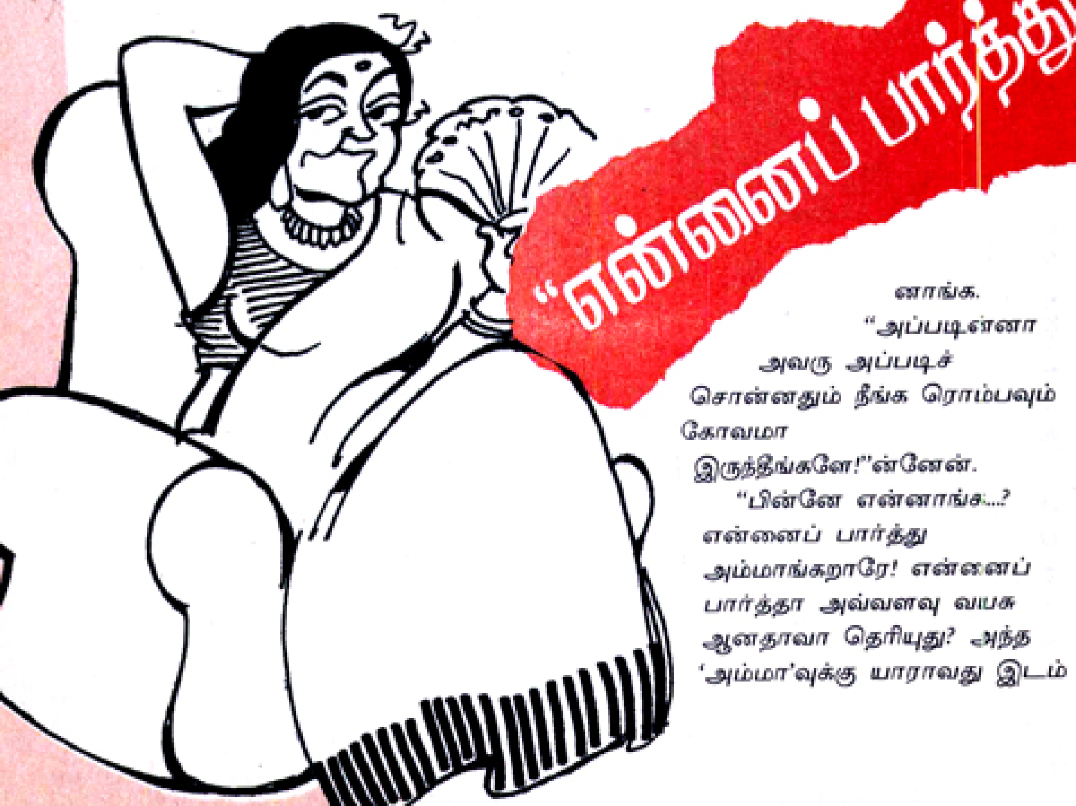
ஆனா அப்படி இல்லே! ரொம்ப கோவமாக அந்தக் கண்டக்டரை முறைச்சிப் பார்த்துட்டு அந்த இடத்துலே உக்காந்தாங்க. கடைசி வரைக்கும் முகத்துலே தெரிஞ்ச அந்தக் கடுகடுப்பு மாறவே இல்லே!

எனக்கு இது ஆச்சரியமா இருந்தது. 'என்ன விஷயம்?'ன்னு தெரிஞ்சுக்கணும்ன்னு எனக்குள்ளே ஒரு ஆவல்.

ஒரு இடத்துலே பஸ் நின்னுது. அவங்க இறங்கினாங்க. நானும் இறங்கினேன். கொஞ்சம் தைரியத்தை வரவழைச்சிக்கிட்டு கிட்டே போனேன்.

"ஏங்க? அந்த கண்டக்டர் ரொம்பவும் இரக்கப்பட்டு உங்களுக்கு ஒரு இடம் கொடுக்கச் சொன்னாரே... அவரு ரொம்ப நல்லவரு இல்லையா?"ன்னேன்.

"நல்லவருதான். யாரு இல்லேன்னாங்க?" அப்படின்னாங்க.



"அப்படின்னா அவரு அப்படிச் சொன்னதும் நீங்க ரொம்பவும் கோவமா இருந்தீங்களே!"ன்னேன்.

"பின்னே என்னாங்க...? என்னைப் பார்த்து அம்மாங்கறாரே! என்னைப் பார்த்தா அவ்வளவு வயசு ஆனதாவா தெரியுது? அந்த 'அம்மா'வுக்கு யாராவது இடம்

குடுங்கன்னுதானே சொன்னாரு! அதுதான் எனக்குக் கோவம்! இப்ப நீங்களே சொல்லுங்க. எனக்கு என்ன வயசிருக்கும்?"ன்னாங்க.

நான் என்ன அந்த அளவுக்கு விவரமில்லாத ஆளா? மனசுலே என்ன தோணிச்சோ அதுலே ஒரு 20 வயசை குறைச்சிக்கிட்டு சொன்னேன். 'என்ன ஒரு 20 இல்லேன்னா 21 இருக்கும்'ன்னேன்.

நீங்கதான் சார் ஜீனியஸ்ன்னு சொல்லிப்புட்டு அவங்க ரொம்பவும் சந்தோஷமா



அம்மா'ங்கறாரு!"

போயிட்டாங்க.

இது எதுக்குச் சொல்ல வந்தேன்னா முதுமையை நாம யாரும் ஆசைப்பட்டு கூப்பிடறதில்லை. ஆனா அதுவா நெருங்கி வந்துக்கிட்டிருக்கு.

அது கூட பாருங்க விவரம் தெரியாமே பெண்கள்ன்னா கொஞ்சம் சீக்கிரமா வந்துடுது. ஆண்களோட ஒப்பிட்டுப் பார்க்கறப்போ பெண்களுக்கு முதுமை சீக்கிரம் வந்துடுது! இது ஒரு பொதுவான அபிப்ராயம். விஞ்ஞான ரீதியா இது உண்மையா?

இதைத் தெரிஞ்சிக்கறதுக்காக அமெரிக்காவிலே 'யேல்' பல்கலைக்கழகத்துலே ஒரு ஆராய்ச்சி நடந்திருக்கு. அதிலேருந்து சில முக்கியமான தகவல்லாம் கிடைச்சிருக்கு.

'மனுஷ உடம்புலே செல்கள் தொடர்ச்சியா இறந்துகிட்டே இருக்கும்! இதை 'செல்களின் இனப் பெருக்கம்'ன்னு சொல்றாங்க.

ஒரு குறிப்பிட்ட வயசு ஆகறப்போ, ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் புது செல் உண்டாகறது குறைஞ்சுடும். அந்தச் சமயத்துலேதான் உடம்புலே தசைகள் சுருங்க ஆரம்பிக்குது. அதனாலேதான் வயசான தோற்றம் உண்டாவது!

இப்ப நடந்த ஆராய்ச்சிகள்லேயிருந்து என்ன தெரியிதுன்னா...

"இந்த செல்களின் இயக்கம் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு சீக்கிரமாகவே குறைய ஆரம்பிச்சுடுது"ன்னு தெரிய வந்திருக்கு!

குறிப்பா எந்த வயசுலே இந்த இயக்கம் குறைய ஆரம்பிக்குது? அதைத் துல்லியமாச் சொல்ல முடியலே! இருந்தாலும் ஆண்களுக்கு 35 வயசுலே இது ஆரம்பிக்கும்ன்னா பெண்களுக்கு 30 வயசுலேயே இந்த இயக்கம் குறையலாம்ன்னு கண்டுபிடிச்சிருக்காங்க!

அதனாலேதான் பாருங்க. சில சமயம் கிட்டத்தட்ட ஒரே வயசுலே கல்யாணமான தம்பதிகளை கொஞ்ச நாள் கழிச்சிப் பார்த்தா, கணவனை விட மனைவிக்கு வயசு அதிகமா தோணும்!

பல பேரு நினைச்சிக்கிட்டிருக்காங்க... குழந்தை பொறக்கறதுனாலேதான் பெண்களுக்கு முதிர்ச்சி அதிகமாகுதுன்னு! அது சரியில்லையாம். குழந்தைபேறுக்கும் முதுமைக்கும் சம்பந்தமில்லைன்னு சொல்லுது இந்த ஆராய்ச்சி.

அது இருக்கட்டும். பெண்கள் உடம்புலே சீக்கிரமா குறையற இந்த செல்களின் தன்மையை மேம்படுத்தறதுக்கு ஏதாவது வழியுண்டா? புது ஹார்மோன் எதையாவது கண்டுபிடிச்சாதான் அது முடியும். 'ஜெனிடிக் கோடிங்' அப்படிங்கற புதிய துறையிலே இது சம்பந்தமான ஆராய்ச்சியெல்லாம் மும்முரமா நடந்துகிட்டிருக்கு. அதனாலே பெண்கள் அதிகமா கவலைப்பட வேணாம்.

உங்களுக்கு மட்டுமா அந்தக் கவலை. அதனாலே ஆண்களும்தான் ரொம்ப அவஸ்தை பட வேண்டியிருக்கு! எப்படிங்கறீங்களா? ஒரு பத்திரிகை நிருபர் ஒரு சினிமா நடிகையைப் பேட்டி காணப் போனார். அந்த அம்மா ஒரு 30 வருஷ காலமா சினிமாவுலே நடிக்கறவங்க. கேக்கக் கூடாத ஒரு கேள்வியைக் கேட்டுட்டார். அதாவது "உங்க வயசு என்ன?"ன்னார்.

அந்த அம்மாவும் கொஞ்சம் கூட அலட்டிக்காமே "இந்த ஜூன் வந்தா 20 முடிஞ்சி 21 ஆரம்பம்!"ன்னாங்க.

இந்த நிருபர் திடீர்ன்னு புத்தி கலங்கினது மாதிரி தன் கையாலேயே தன் தலையிலே ஓங்கி ஓங்கிக் குட்டிக்கிட்டார். அந்த அம்மா...

"என்னங்க... நான் ஏதாவது தப்பா சொல்லிப்புட்டேனா? என் பதில் சரியில்லேன்னா நினைக்கிறீங்க?"ன்னாங்க. அதுக்கு இவர்...

"உங்க பதில் சரிதாங்க. என் கேள்விதான் சரியில்லே. இந்தக் கேள்வியை 20 வருஷத்துக்கு முன்னாடி உங்ககிட்டே கேட்டிருக்கணும். நான்தான் ரொம்ப லேட்! அதுதான் குட்டிக்கிறேன்!"ன்னு மறுபடியும் குட்டிக்கிட்டார்.

காரட்டைத் துருவி, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, வெங்காயம் வதக்கிப் போட்டு உதிரி உதிரியான சாதத்தில் கலந்து விட்டால் மிகவும் சுவையான காரட் சாதம் நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். கலரும் பார்க்கப் பிரமாதமாக இருக்கும். சூப்பரான லஞ்ச் ஆகும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தள்ளிக்கிட்டு வந்த கார்!

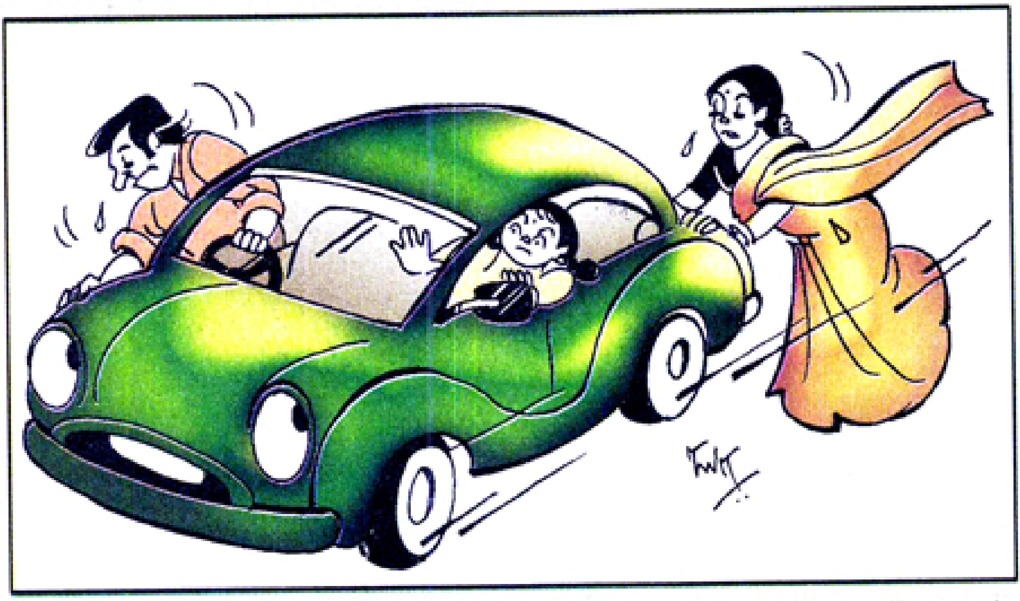


மாமனார்கிட்டே இருந்து லெட்டர் வந்திருந்தது.

ஊர்லே விசேஷம்... குடும்பத்தோட வந்து விட்டுப் போங்க-ன்னு!

கணவன் - மனைவி - மூனு வயசுலே ஒரு குழந்தை. இதுதான் அந்தக் குடும்பம்.

ரொம்ப வேண்டியப்பட்ட ஒரு நண்பன் கிட்டே ஒரு கார் இருந்தது. அதை இரவல் வாங்கிக்கிட்டு மூனு பேரும் புறப்பட்டாங்க.



புறப்படறதுக்கே ரொம்ப 'லேட்' ஆகி விட்டது!

ஒரு காட்டு வழியா வேறே போய் ஆகணும்...

கணவன் கார் ஓட்டறான்... மனைவி கிட்டே சுவாரஸ்யமா பேசிக்கிட்டே வந்ததில் வழியைத் தவற விட்டு விட்டான். அந்த வழியா போறவங்க வர்றவங்ககிட்டே வழியை விசாரிக்கிறான். ஆளாளுக்கு ஒருவிதமா வழி சொல்றாங்க. இவன் குழம்பிப் போயிட்டான். மெதுவா பக்கத்துலே உள்ள ஒரு போலீஸ் ஸ்டேஷனைக் கண்டுபிடித்து அங்கே போய் விவரம் கேட்டான். அங்கே சரியான விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு மறுபடியும் புறப்பட்டான்.

இப்படி வழி கேட்டுக்கிட்டு இருந்ததுலேயே ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேலே தாமதமாகி விட்டது.

இருட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. காட்டுக்குள்ளே கார் வேகமாப் போய்க்கிட்டிருக்கு!

நடுக்காட்டிலே கார் நின்னு போச்சு. ஸ்டார்ட் ஆகலே!

இவன் இறங்கிப் போய் முன்னாடித் திறந்து எல்லாவற்றையும் சோதிச்சுப் பார்க்கறான்.

எல்லாம் சரியா இருக்கு! ஒண்ணும் குறை தெரியலே!

"சீக்கிரமா என்னான்னு கவனிச்சிப் பாருங்க.. இந்த நடுக்காட்டுலே யாராவது நம்மை அடிச்சிப் போட்டுட்டுப் போனா கூட, ஏன்னு கேட்கிறதுக்கு நாதியில்லே!" அப்படின்னு அந்த அம்மா அவசரப்படுத்தறாங்க.

ஆமாம்.. இப்பப் போய் அவசரப்படு... புறப்படறப்பவே நேரத்துலே கிளம்பியிருந்தா இப்படி ஆயிருக்குமா

அலங்காரம் பண்ணி முடிக்கவே அரை நாள் ஆயிட்டுது.. இப்ப அவஸ்தைப்படறோம்.. எல்லாம் உன்னாலேதான்!" - அப்படின்னு கத்தினான் அவன்.

"என்னாலே ஒண்ணும் தாமதம் இல்லே... அதுதான் சாப்பிட்டு முடிச்சு மூணு மணிக்கே வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டுட்டோமே! நீங்கதான் வழியைத் தவற விட்டுட்டு எங் கெங்கேயோ சுத்தி - யார் யார்கிட்டேயோ எல்லாம் வழி கேட்டு 'லேட்' ஆக்கி விட்டீங்க! இல்லேன்னா எங்க அப்பா வீட்டுக்கு இந் நேரம் போய்ச் சேர்ந்திருக்கலாம்!" - அப்படின் னாங்க அந்த அம்மா.

"உன்னாலேதான் தாமதம்" -ன்னான் அவன்.

"இல்லே உங்களாலேதான் தாமதம்!" -ன்னாங்க அவங்க.

ரெண்டு பேரும் சண்டை போட்டுக்கறதை காருக்குள்ளே இருந்த குழந்தை பார்த்தது.

'ஸ்டாப்! ஸ்டாப்!"ன்னு கத்திச்சி!

குழந்தை இப்படிச் சொன்னதைக் கேட்ட தும் அவங்களுக்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது! கோபம் மறைந்து விட்டது!

"கார் நின்னு போச்சின்னா தள்ள வேண்டி யதுதானே... அதுக்கு ஏன் இப்படி நீங்க ரெண்டு பேரும் சண்டை போட்டுக்கறீங்க?" -ன்னது குழந்தை.

"சரி... குழந்தை சொல்றபடியே செய்து பார்ப்போம்!"ன்னான் கணவன்.

மனைவியை காருக்கு பின்புறம் நின்னு தள்ளச் சொல்லி விட்டு... கணவன் ஸ்டியரிங் பக்கத்துலே நின்னுகிட்டு முன்பக்கம் தள்ளி னான்.

குழந்தை காருக்குள்ளேயே உட்கார்ந்துக் கிட்டு காரின் முன்பக்கக் கண்ணாடியிலே கையை வைத்து தள்ளிச்சி!

ரொம்பச் சிரமப்பட்டுத் தள்ளியது. அதுக்கு என்னவோ தானும் காரைத் தள்ளுவதாக நினைப்பு!

கொஞ்சம் தள்ளிவிட்டு 'ஸ்டார்ட்' செய் தான். கார் கிளம்பி விட்டது! மனைவிக்கு ரொம்ப மகிழ்ச்சி.

நான் சொன்னது சரியாப் போச்சு-ன்னு சொல்லி குழந்தை கைதட்டிச் சிரித்தது!

ஒருவழியா ஊருக்குப் போய்ச் சேர்ந்தாங்க.

"ஏன் இவ்வளவு லேட்?"ன்னு கேட்டார் மாமனார்.

கணவனும் மனைவியும் மாறி மாறி காரணத்தைச் சொல்லிக்கிட்டிருக்காங்க. அவங்க முடித்த பிறகு குழந்தை பேச ஆரம்பித் தது.

"தாத்தா! அவங்க சரியா சொல்லலே... நான் சொல்றேன் கேளு! கார் கிளம்பலே... எல்லாரும் தள்ளினாங்க... அப்பவும் கிளம்பலே... நான் காருக்குள்ளே இருந்தே வேகமா தள்ளினேன். அப்புறம்தான் 'ஸ்டார்ட்' ஆச்சு!"

அப்படின்னு ரொம்பப் பெருமையா சொல்லியது அந்தக் குழந்தை! அதைக் கேட்டு மூணு பேரும் சிரிச்சாங்களாம்.

இதைக் கேக்கறப்போ நாமளும்தான் சிரிக்கிறோம்.

ஒருகணம் நல்லா யோசிச்சிப் பாருங்க.

இறைவனின் குழந்தைகளாகிய நாம வாழ்க்கையிலே ஒவ்வொரு கணமும் இதே மாதிரிதானே பெருமை அடிச்சிக்கிறோம்?

இந்தக் கதையைச் சொல்லி, இப்படி நம்ம ளைப் பார்த்துக் கேக்கறவர் சுவாமி சின்மயா னந்தர்.

நாமெல்லாம் காருக்குள்ளே உட்கார்ந்துக் கிட்டுத்தான் சார் கண்ணாடியைத் தள்ளிகிட் டிருக்கிறோம். அதனாலே கார் போறதா சொல் லிக்கிட்டுத்தான் காலம் தள்ளிக்கிட்டிருக் கிறோம்!

நம்ம ஆளு ஒருத்தன் ஒரு காரைத் திருடிக் கிட்டு வந்து விட்டான். பாதி வழியிலே நின்னு போச்சு... என்ன பண்றது?

அந்த வழியா வந்த ஒருத்தரைக் கூப்பிட்டு, "சார்... இந்தக் காரைக் கொஞ்சம் தள்ளி விடுங் களேன்... ப்ளீஸ்!" அப்படின்னான்.

அவர் வந்தார். "நான் இந்தக் காரை தள்ளி விட்டு உங்களுக்கு உதவ முடியாத நிலையிலே இருக்கேன்!

அதுக்கு ரெண்டு காரணம் உண்டு முதல் காரணம் நான் ஒரு பெரிய மனுஷன். இது மாதிரி வேலையெல்லாம் செஞ்சா எனக்கு கௌரவக் குறைச்சல்!

ரெண்டாவது காரணம் - இந்த கார் என்னு டையது! அதைத்தான் நீ தள்ளிக்கிட்டு வந் திருக்கே!" அப்படின்னார்.

திடீரென வந்த புது மாப்பிள்ளைக்கு தயிர்ப் பச்சடி செய்ய காய்கறி ஒன்றுமே இல்லை. முதல் நாள் பொரித்த வடகத்தை நொறுக்கி, தயிரில் கலந்தேன். சுவையான பச்சடி என்று சர்டிபிகேட் வழங்கியபடி சாப்பிட்டார் மாப்பிள்ளை.

— கல்யாணி.



கூந்தல் புராணம்!

(அத நான் சொல்றேன், பாருங்க!)



"ஏன் சார்? கூந்தலைப் பாதுகாக்கறதுக்கு என்ன வழி?" அப்படின்னு என்கிட்டே வந்து கேட்டாங்க ஒரு அம்மா!

அவங்க, அப்படிக் கேட்டதுலே ஒண்ணும் ஆச்சரியமில்லே! ஆனா அந்த கேள்வியை என்கிட்டே வந்து கேட்டாங்க பாருங்க... அதுதான் ஆச்சரியம்!

"நான் உடனே ஒரு எண்ணெய் பேரைச் சொல்லி அந்த எண்ணெயைத் தினமும் தலையிலே தடவிக்கிட்டு வாங்க!"ன்னேன்.

"எதனாலே குறிப்பா அந்த எண்ணெயைத் தடவச் சொல்றீங்க?"ன்னு கேட்டாங்க.

"நான் தினமும் அதைத்தான் உபயோகப்படுத்தறேன்!"-ன்னேன். அவங்க நிமிர்ந்து என் தலையைப் பார்த்தாங்க.

"அப்படின்னா அது வேணாம் சார்! வேறே ஏதாவது யோசனை இருந்தாச் சொல்லுங்க!"ன்னாங்க.

நான் உடனே என் யோசனையை வாபஸ் வாங்கிக்கிட்டு நிபுணர்கள் சொல்ற யோசனையை அவங்ககிட்டே சொல்ல ஆரம்பிச்சேன். பொதுவா பெண்களுக்கு முடி கொட்டறதுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

பலமான காற்று - கடுமையான வெயில் அடிக்கடி தலையிலே பட்டுக்கிட்டிருந்தா முடி கொட்டும்! சாதாரண சோப்பை அடிக்கடி தலையிலே போட்டுக் குளிச்சாலும் கொட்டும்.

ரொம்ப முரடா இருக்கிற கூந்தல் பிரஷ்ஷை உபயோகிச்சாலும் கொட்டும். சத்தான உணவு சாப்பிடலேன்னாலும் முடி உதிரும்.

உடம்புலே ஹார்மோன்கள் அளவு சரியா இல்லாமல் இருந்தா... மன இறுக்கத்துலே (டென்ஷன்) இருந்தா... உடல் நிலையிலே மாறுதல ஏற்பட்டா... கூந்தலை சரியான முறையிலே பராமரிக்கலேன்னா... முடி கொட்டும்!

சரி... இதெல்லாம் இருக்கட்டும்... கூந்தலைச் சரியான முறையிலே எப்படிப் பராமரிக்கிறது?

சரியான சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடணும். பழம் - பச்சைக் காய்கறிகள்- முட்டை - பருப்பு வகை... இதுலே எது யாருக்குப் பொருத்தமோ அதை அவங்க சாப்பிடலாம்!

ஆகாரத்துலே சத்து குறைஞ்சா... "இவங்க தலையிலே நாம் இருந்து என்ன பிரயோஜனம்?"ன்னு தலைமுடி நினைக்க ஆரம்பிச்சுடும்!

உடம்புலே அளவுக்கு மீறிய அயர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் முடி உதிருமாம். இந்த அயர்ச்சியை போக்கணும்ன்னா தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யணும்! தினமும் திறந்தவெளியிலே காற்றோட்டமான இடத்திலே நடப்பது நல்லது!

அவசியமானால் தினமும் கூந்தலை நீரினாலே அலசலாம்! லேசான இளஞ்சூடான நீரையே உபயோகிக்கணுமாம்!

மிருதுவான ஷாம்பையே உபயோகப்படுத்தணுமாம்! அது எவ்வளவு மிருதுவான தரமா

இருக்கோ அவ்வளவுக்கு அது கூந்தலுக்கு நல்லதாம்!

ஷாம்பு உபயோகப்படுத்தறது எப்படின்னும் அவங்க சொல்லியிருக்காங்க.

முதல்லே கூந்தலை நல்லா நனைச்சிக்கிட்டு அதுக்கப்புறம் கையிலே கொஞ்சம் ஷாம்பூவை எடுத்துக்கிட்டு கூந்தல்லே பரவலாத் தடவணுமாம். விரல்கள் நுனியாலே நகம்படாமே தலையிலே முன் பக்கத்துலேயிருந்து பின் பக்கம் வரைக்கும் சில நிமிஷங்களுக்குத் தேய்க்கலாம்.

கூந்தலுக்கேற்ற தனிப்பட்ட ஹேர்கண்டிஷனர் உபயோகப் படுத்தலாமாம். ஷாம்பு கண்டிஷனர் வேணாம்ங்கறாங்க.

கூந்தலை தானாவே உலரவிடுறதுதான் நல்லதாம். அவசரமா காய வைக்கணும்னு சில பேர் அதுக்குன்னு இருக்கிற உலர வைக்கிற கருவியை உபயோகப்படுத்துவாங்க... அதைத் தலைக்கு 15 செ.மீ. தூரத்துலே பிடிக்கணுமாம்!

தலையிலே ஒரே இடத்துலே அதைக் காட்டிக்கிட்டு இருக்கக் கூடாது. ஒரு இடத்துலே சில விநாடிகள் மட்டும் காற்றுப்படற மாதிரி மாத்தி மாத்தி பிடிச்சி காய வைக்கணும்.

கூந்தல ஈரமா இருக்கறப்போ பிரஷ் செய்யக் கூடாது. ஈரமா இருக்கறப்போ அப்படிப் பண்ணினா கூந்தல் முறிஞ்சு போகுமாம்!

மிருதுவான - அதிக இடைவெளியுள்ள சீப்பாலே மெதுவா, கூந்தல் நுனியிலேயிருந்து தலையை நோக்கி சீவிக்கச் சொல்றாங்க.



தலையிலே எண்ணெய் பசை அதிகமா இருக்கிறதுனாலேதான் பொடுகு ஏற்படுது... பொடுகு இருந்தா உடனே அதைப் போக்குறதுக்கான வழியைப் பார்க்கணும்!

கூந்தலுக்கு நாம் அதிக தொந்தரவு கொடுக்கக் கூடாது. அழுத்தமாகக் கட்டி இறுக்கமா கொண்டை போட்டு அதுலே இரும்பாலான கொண்டை ஊசிகளை சொருகக் கூடாது. வெயில்லே போக வேண்டியிருந்தா குடையை எடுத்துக்கிட்டுப் போங்க... இல்லேன்னா தலையிலே எதையாவது கட்டிக்குங்க.

கூந்தல் பாதுகாப்புக்குன்னு பல போலியான விளம்பரங்கள் வரும்... அதையெல்லாம் நம்பாதீங்க.

இவ்வளவும் கூந்தல் சம்பந்தப்பட்ட நிபுணர்கள் சொல்ற யோசனைகள்! இவ்வளவையும் என்கிட்டே வந்து சந்தேகம் கேட்ட அம்மாகிட்டே விவரமாச் சொன்னேன். ''ரொம்ப தேங்க்ஸ் சார்!''ன்னு சொல்லி எழுந்திரிச்சாங்க. ஒரு பெருமூச்சு விட்டாங்க. 'ஏங்க?'ன்னு கேட்டேன். ஒரு காலத்திலே என் கூந்தல் எப்படி இருந்தது தெரியுமா சார்... இந்தக் கூந்தல் தரையைத் தொடுற அளவுக்கு இருந்துது!''ன்னாங்க.

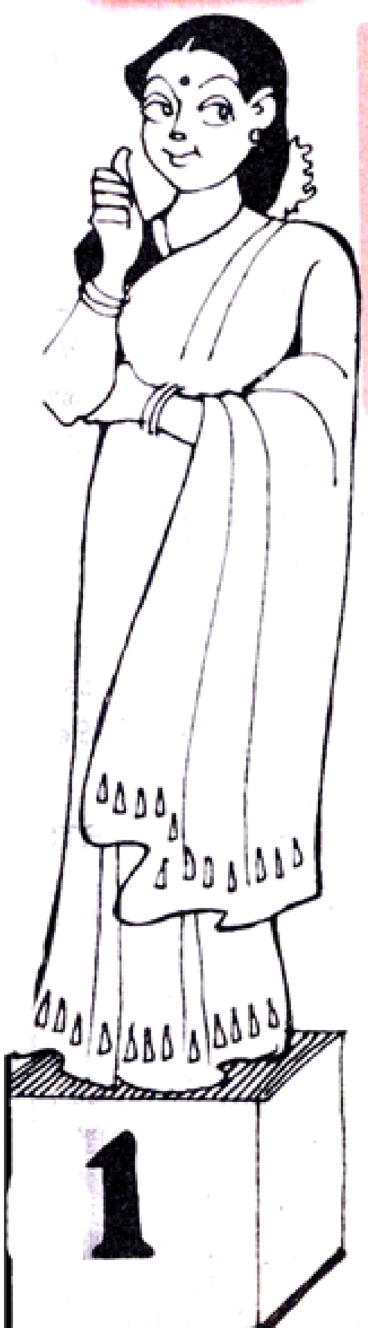
''எனக்குக் கூட அப்படித்தாங்க... தலைமுடி தரையைத் தொடும்!''ன்னேன் ரொம்பப் பெருமையா!

''அப்படியா?''ன்னாங்க ரொம்ப ஆச்சரியமா!

''ஆமாங்க... தரையிலே படுத்திருக்கும் போது!'' அப்படின்னேன் அசடு வழிய!

பெண்

ஒரு விஞ்ஞானப் பார்வை



"அறிவில் சிறந்தவர்கள் ஆண்களா? பெண்களா?" இப்படி ஒரு கேள்வியைக் கேட்டேன் என் நண்பர் ஒருத்தரைப் பார்த்து!

அவரு மெதுவா தலையைச் சொறிஞ்சிக்கிட்டு...

"அதிலே என்ன சார் சந்தேகம்... அவங்கதான்!"னார்.

அனுபவ அடிப்படையிலே இவர் இப்படிச் சொல்றார். அறிவியல் அடிப்படையிலே பார்க்கறவங்களும் இப்படித் தான் சொல்றாங்க!

இயற்கையின் நோக்கம் இனப் பெருக்கம்.

இதிலே பெண்களின் பங்கு அதிகம்.

அதனாலே இயற்கையே பெண்களுக்குப் பல சலுகைகளைக் கொடுத்திருக்கு... சக்தியைக் கொடுத்திருக்கு...

வெளிநாட்டிலே இதைப் பத்தியெல்லாம் நிறைய ஆராய்ச்சிப் பண்ணிப் பார்த்திருக்காங்க...

புள்ளி விவரம்லாம் வெளியிட்டிருக்காங்க...

ஆண் குழந்தைகளை விடப் பெண் குழந்தைகள் முன்னதாகப் பேச ஆரம்பிச்சுடறாங்களாம்! அதிக எண்ணிக்கையிலே வார்த்தைகளைக் கத்துக்கறது... பலவிதமான வாக்கிய அமைப்புகளை அமைத்துப் பேசறது... இதையெல்லாம் சீக்கிரமா செய்யறது பெண் குழந்தைகள்தானாம்.

சம வயதுள்ள ஆண் குழந்தைகள் பெண் குழந்தைகள் இவர்களை வச்சு சோதனை பண்ணிப் பார்த்திருக்காங்க...

ஒரே கேள்வியைப் பலவிதமா கேட்கறது...

ஒரே விஷயத்தை வேறே வேறே கோணங்கள்லே இருந்து விளக்கறது...

தவறு இல்லாமே பேசறது... வேகமாப் படிக்கறது... எழுதறது.. புரிஞ்சுக்கறது... இப்படி எத்தனையோ சோதனைகள்...

இதிலேயெல்லாம் ஆண்



குழந்தைகளை விடப் பெண் குழந்தைகள் ஒன்றரை மடங்கு அதிகத் திறமை உள்ளவங்களா இருக்காங்களாம்!

இன்னொரு மொழியைக் கத்துக்கறது... பேசறது... எழுதறது... இதுவும் பெண் குழந்தைகளுக்குச் சுலபமா வருது!

இரண்டு மொழியை மாத்தி மாத்திப் பேசறது... மொழிபெயர்க்கறது... இதுலேயும் பெண்களுக்குத்தான் அதிகத் திறமையாம்!

சரி.. இதை விடுங்க..

புள்ளிவச்சி கோலம் போடுறது...லேயிருந்து கைக்கடிகாரங்களிலேயும் கம்ப்யூட்டர்களிலேயும் நுண்ணிய பாகங்களை பொருத்தறது வரை... பெண்கள் திறமையாச் செய்யறாங்களாம். நுட்பம் - துல்லியம் - விரைவு, சிறு கை இயக்கங்களோட செய்ய வேண்டிய மென்மையான பணிகள்...

இதுக்குத் தேவை கவனக் குவியம்... பொறுமை... இது பெண்கள்கிட்டதான் இருக்கு.

அமெரிக்காவிலே இன்னொரு சோதனை கூடப் பண்ணிப் பார்த்திருக்காங்க... பெண்களின் மூக்கு... மோப்ப உணர்வு... இது எப்படின்னு பார்க்கறதுக்காக...

அதிக எண்ணிக்கையிலே வாசனைகளைப் பிரிச்சுக் கண்டுபிடிக்கறாங்களாம்...

அந்த அளவுக்கு ஆண்களாலே முடியலையாம்.

சரி... காது எப்படி?

செவிப்புலன் உணர்வும் பெண்களுக்குத்தான் அதிகமாம்.

ஒரு கும்பல்லே... பலவிதமான சத்தம்... அதுக்கு இடையிலே குரலின் தொனி... ஏற்ற இறக்கம் இதை வச்சே பேசற ஆளைக் கண்டுபிடிச்சுடறாங்களாம்.

ஒரு கூட்டத்திலே தன்னுடைய வீட்டுக்காரர்... பிள்ளைங்க... இவங்களைச் சீக்கிரமா கண்டுபிடிச்சுடறாங்களாம்!

இன்னொரு விஷயம்,

ஒரு பொருளை பார்த்ததும் அது என்னன்னு அடையாளம் கண்டுபிடிக்கறது... அதை மனசிலே பதியவச்சிக்கறது... அப்புறமா இன்னொரு சந்தர்ப்பத்திலே... அது எங்கே இருந்துதுன்னு சரியா ஞாபகப்படுத்திக்கறது... இதிலேயெல்லாம் பெண்கள்தான் முன்னணியிலே இருக்காங்க...

ஒரு சராசரி சூழ்நிலையிலே... ஆண்களை விட அதிகமான எண்ணிக்கையிலே புன்னகை புரியறது... சிரிக்கறது... பெண்கள்தான்.

அதிகமான தோழமை உணர்வோட பேசறதும் அவங்கதான். ரெண்டு பெண்கள் பேசிக்கிட்டிருக்கிறதையும் பாருங்க... அதே மாதிரி ரெண்டு ஆண்கள் பேசிக்கிட்டிருக்கிறதையும் பாருங்க.

ஆண்கள் ஓர் அடி தள்ளியே நின்னு பேசிக்கிட்டிருப்பாங்க.

மருத்துவர்களை எடுத்துக்குங்க.

சிரிச்ச முகத்தோட... நோயாளிகிட்டே பரிவோட பேசறதிலே பெண் டாக்டர்கள்தான் அதிகம்.

இதுவரைக்கும் சொன்னதெல்லாம் ஏதோ பெண்களுக்கு 'ஐஸ்' வைக்கிறதுக்காகன்னு யாரும் நினைச்சுட வேண்டாம். இது எல்லாமே விஞ்ஞானரீதியான விஷயங்கள். ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லியிருக்கிற செய்திகள்.

அனுபவத்திலேயும் நாம பார்த்துக்கிட்டுத் தானே இருக்கோம்.

நம்ம வீடுகள்லேயே பெண் பிள்ளைகள் புரிஞ்சிக்கற அளவுக்கு ஆம்பிளைப் பிள்ளைங்க... புத்திசாலிதனமா எதையும் புரிஞ்சுக்கறதில்லையே!

ஒரு ஆம்பிளைப் பையன்... அவங்க அப்பா அம்மா திருமண ஆல்பத்தைப புரட்டிக்கிட்டே இருந்தானாம்!

அம்மாகிட்டே கேட்டிருக்கான்...

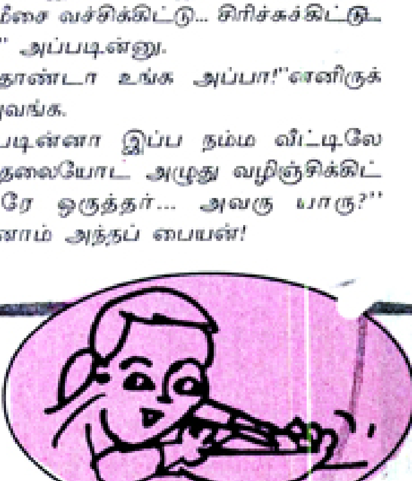
"அம்மா... இது யாரு.. இந்தப் படத்திலே.. அழகா.. மீசை வச்சிக்கிட்டு... சிரிச்சுக்கிட்டு நிக்கறது?" அப்படின்னு.

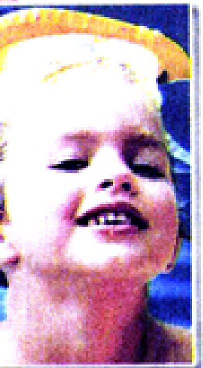
"அதுதாண்டா உங்க அப்பா!"ன்னிருக்காங்க அவங்க.

"அப்படின்னா இப்ப நம்ம வீட்டிலே நரைச்ச தலையோட அழுது வழிஞ்சிக்கிட்டிருக்காரே ஒருத்தர்... அவரு யாரு?" கேட்டானாம் அந்தப் பையன்!

பொங்கலுக்குக் கொஞ்சம் மசாலாத் தூள் போட்டால் பொங்கல் பிடிக்காத குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- கல்யாணி





மூணு வயசில பள்ளிக்கூடமா?

ஜப்பான்லேயிருந்து ஒருத்தர் நம்ம ஊருக்கு வந்தாராம். நம்ம ஊருக்காரர் ஒருத்தர் கிட்டே பேசிக்கிட்டிருந்தாராம்.

"உங்களுக்கு எத்தனை குழந்தைகள்!''னு விசாரிச்சிருக்கார்.

''ஒரே ஒரு பெண் குழந்தைதான்!''னு இவர் சொல்லியிருக்கார்.

"வயசு என்ன?''ன்னு கேட்டிருக்கார். மூணு வயசுன்னிருக்கார்.

"பார்க்கணுமே!''ன்னிருக்கார்.

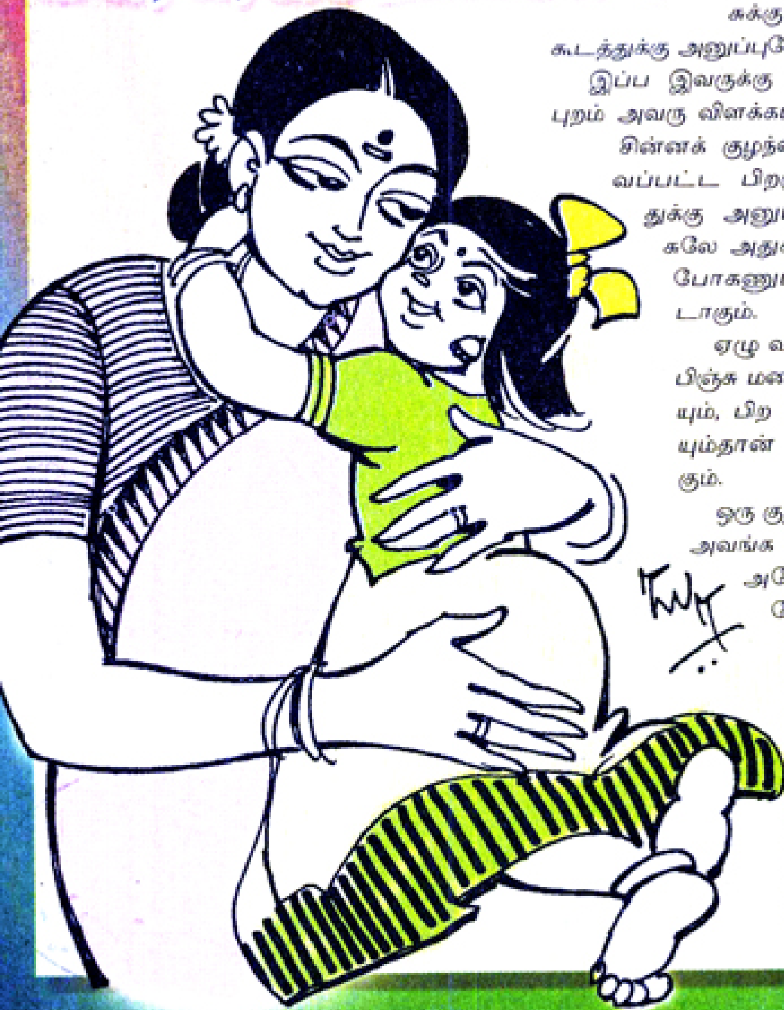
"பள்ளிக்கூடம் போயிருக்கா!''ன்னிருக்கார் இவர்.

அந்த ஜப்பான்காரர் உடனே மலைச்சுப் போயி நின்னுட்டாராம்.

"என்னது மூணு வயசுலேயே பள்ளிக்கூடம் அனுப்பறீங்களா?''ன்னாராம்.

''ஆமாம்... அவ எல்.கே.ஜி. படிக்கிறா... அது சரி உங்க ஊர்லே இந்த வயசுலே பள்ளிக்கூடம் அனுப்ப மாட்டீங்களா?''ன்னு கேட்டாராம் இவர்.

"எங்க ஊர்லேயெல்லாம் ஏழு அல்லது எட்டு வயசுக்கு மேலேதான் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புவோம்"ன்னாராம் அவர்.



இப்ப இவருக்கு ஆச்சரியம். இதுக்கப்புறம் அவரு விளக்கமா பேசியிருக்கார்.

சின்னக் குழந்தைகளின் மனசு பக்குவப்பட்ட பிறகுதான் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புவோம். அந்த வயசுலே அதுகளுக்கே பள்ளிக்கூடம் போகணும்ங்கற ஆர்வம் உண்டாகும்.

ஏழு வயசு வரைக்கும் அந்தப் பிஞ்சு மனசு அன்பையும், நட்பையும், பிற மனித அறிமுகங்களையும்தான் அதிகமா எதிர்பார்க்கும்.

ஒரு குழந்தை எவ்வளவு நேரம் அவங்க அம்மா கூட இருக்கு... அதே மாதிரி எவ்வளவு நேரம் வீட்டுலே உள்ள மற்றவங்க... அக்கம் பக்கத்துலே உள்ளவங்க... இவங்களோட செலவழிக்குது...

இதைப் பொறுத்துத்தான் அந்தக் குழந்தையோட மனசு விசாலமடையுதாம்! அறிவுலே அந்த

வயசுக்கு ஏற்ற முதிர்ச்சி ஏற்படுது!

வீட்டுலே இருக்கக்கூடிய குழந்தை அந்த வயசுக்குள்ளே தன் வீட்டைப் புரிஞ்சுக்குது. வீட்டுலே உள்ள மனிதர்களைப் புரிஞ்சுக்குது. இன்னமும் பல விவரங்களைப் புரிஞ்சுக்குது!

இதுமாதிரி ஒரு சூழ்நிலை பள்ளிக்கூடத்துலே கிடைக்காது! அங்கே எல்லாரும் ஒரே மாதிரியாத்தான் நடத்தப்படறாங்க. ஒரு குழந்தைக்குன்னு தனியா கவனம் செலுத்துறதுங்கறது அங்கே சாத்தியமில்லை!

வீட்டுலே இருக்கிற குழந்தை எல்லார் கிட்டேயும் சகஜமாப் பழகக் கத்துக்குது. வீட்டுச் சூழலை மறக்க வெளியே எங்கே யாவது போகலாம்ங்கற எண்ணமும் அதுக்கு உண்டாகுது!

புதுசா பல பேரையும் பார்க்கணும். பழகணும்ங்கற ஆசையும் ஏற்படும். அதோட மனம் விசாலமடையுது! இதெல்லாம் அந்தக் குழந்தையின் ஏழு வயசுக்குள்ளே ஏற்படுகிற சமாச்சாரங்கள்.

இப்படி அந்தக் குழந்தை பக்குவம் அடைந்த பிறகு பள்ளிக்கூடத்திலே சேர்க்கறதுதான் முறை... அதை விட்டுட்டு...

ஒரு குழந்தை என்ன ஏதுன்னு தெரிஞ்சுக்கறதுக்கு முன்னாடியே பள்ளிக்கூடத்திலே போட்டு... அந்தக் குழந்தை மனசுக்கு ஒவ்வாத சமாச்சாரங்களையெல்லாம் அது மூளைக்குள்ளே திணிச்சு... மென்மையான அதன் உணர்வுகளை சிதைச்சுடக் கூடாது!"

இவ்வளவும் அந்த ஜப்பான்காரர் சொன்ன கருத்து! நம்ம ஊருக்கு இது எந்த அளவுக்கு சரியா வரும்ங்கறது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும்... இது நாம எல்லாரும் சிந்திக்க வேண்டிய கருத்து!

ஏன்னா... குழந்தை உளவியல் நிபுணர்கள் என்ன சொல்றாங்க தெரியுமா?

இளம் வயசுலே அன்பும் அரவணைப்பும் ரொம்ப முக்கியமாம். அதைப் பொறுத்துத் தான் அவங்களோட எதிர்காலம் அமையுமாம்!

சின்ன வயசுலே தாயின் அரவணைப்புலே வளர்ற குழந்தைகள்தான் பிற்காலத்துலே ரொம்ப நல்ல நிலைமைக்கு வர்றாங்களாம்.

ஒரு குழந்தை நல்லபடியா வளரணும்ன்னா... நல்ல ஆகாரம் மட்டும் கொடுத்தா போதாது. அன்பான அரவணைப்பும் ரொம்ப அவசியம்.

இதைப் பத்தி நிறைய ஆராய்ச்சியெல்லாம் பண்ணிப் பார்த்திருக்காங்க.

சில அனாதை ஆசிரமங்கள்லே... நல்ல ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கற குழந்தைகள் கூட சரியா வளர்றதில்லையாம்.

ஏன்னா அந்தக் குழந்தைகளைத் தொட்டு, சீராட்டி, கொஞ்சி, பேசறதுக்கு யாரும் இல்லாததுதான் குறை.

அதனாலே நம்ம ஊர் தாய்மார்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

சின்ன வயசுலேயே குழந்தையை அன்பு அரவணைப்போட வளருங்க... அதுகளை ஒரு பக்கம் விட்டுட்டு நீங்க ஒரு பக்கம் போயிடாதீங்க. அப்படிப் போயிட்டீங்கன்னா குழந்தை வேறே விதமாத்தான் இருக்கும்.

ஒரு குழந்தை சொல்லுச்சாம்.

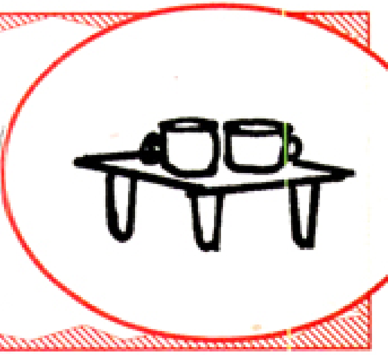
"நானும் எங்க அப்பாவும் தினமும் ஓட்டல்லேதான் சாப்பிடுவோம்!"ன்னுதாம்.

"ஏன்... உங்க வீட்டுலே உங்க அம்மா சமைக்கறதில்லையா?"ன்னு கேட்டிருக்காங்க.

"எங்க வீட்டுலே தினமும் எங்க அம்மா சமைக்கிறாங்க... அதனாலேதான் நாங்க ஓட்டல்லே சாப்பிடறோம்!" அப்படின்னுதாம் அந்தக் குழந்தை.

குழந்தைகள் எழுதி, படித்து வந்த சாய்வு மேசை ஓரமாக உள்ளதா? கால் பகுதியைச் சமமாக வெட்டி டீபாய் போல் பயன்படுத்தலாம். வருபவர்களுக்கு டீ, காபி வைக்க சௌகரியம். பூஜை செய்யும் படங்களை வைக்க சாமி அறையிலும் பயன்படுத்தலாம்.

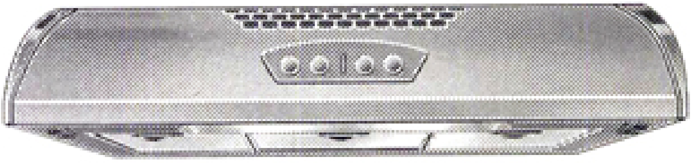
- குடந்தை மகி.



GLEN

The Next Generation Chimney

MADE IN ITALY

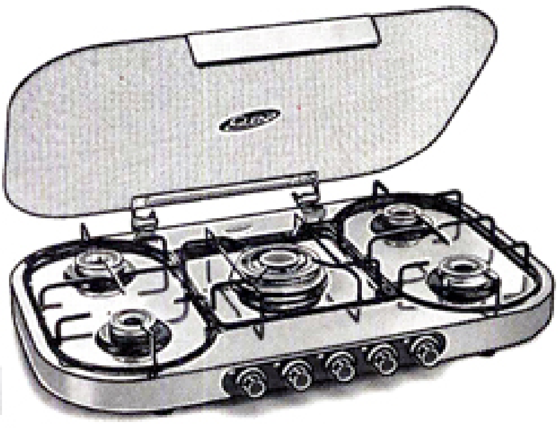


க்ளென் நிறுவனத்தின் மற்றும் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு. உங்களின் சமையலறைச் சுற்று சூழலை பாதுகாக்கும் வண்ணம் அமைந்த 'அத்தியாவசியமான இத்தாலியின் சிம்னி (புகை போக்கி) GL 6014. இதன் சிறப்பம்சம் சுழலும் தன்மையுடன் காற்றை வேகமாக ஈர்க்கும் அமைப்பு (டர்புலென்ட் இஃபெக்ட்). இதன் மூலம் சமைக்கும் போது உண்டாகும் புகை, வெப்பம் மற்றும் எண்ணெய் பசை போன்றவை வெகு விரைவில் வெளியேற்றப்பட்டு, நல்ல சுற்றுச் சூழலை உண்டாக்குகிறது. மேலும், அதிக சத்தமில்லாமலும், சுலபமாக சுத்தம் செய்யும் வகையிலும் உருவாக்கப் பெற்றது.

புதுமையான சமையலறையின் அம்சம்

இப்பொழுது க்ளென் நிறுவனம் தயாரித்து வழங்குகிறது இந்தியாவின் நெ.1 குக் டாப் (GL 1046- சமையல் அடுப்பு). இதன் விசேடம் என்னவென்றால், சர்வ வல்லமை பொருந்திய மூன்று வளைவு பர்னர்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் வெகு விரைவில் மிருதுவான சப்பாத்திகளையும், முறுகலான தோசைகளையும், ருசியான வறுவல்களையும் மூன்று வளைவு நீல நிற ஜ்வாலையின் மூலம் சுலபமாக செய்து விட முடியும். மேலும், நீங்கள் எந்தவித சிரமும் இன்றி, ஜோராக சமைத்திடலாம்.

இவை இரண்டும் சமையலறையின் "மிகச் சிறந்த ஜோடி"





• PERFECT DOSAS • PERFECT IDLIS • PERFECT COOKING

Available at Viveks, Jainsons and all leading appliances stores. For information contact : **Chennai** 24660926, **Madurai** 2350077, **Trichy** Nagappa Trading 2707390 Jainsons 2465396, 2707514, 2715678 **Coimbatore** 557013 **Bangalore** 5274976 **Hyderabad** 23223666

மாட்டுப்பால் உடலைத்தான் வளர்க்கும்!

ஒரு வாட்டசாட்டமான ஆள்.

தலையிலே ஒரு மூட்டையோட நடந்து வந்துக்கிட்டிருந்தான்.

அந்த வழியா ஒரு மாட்டு வண்டி வந்தது.

மாட்டு வண்டிக்காரன் இந்த ஆளைப் பார்த்தான். 'ஏன் கஷ்டப்படுறே? வண்டி சும்மாதானே போகுது.... ஏறி உட்கார்ந்துக்கோ!'-ன்னான்.

இவன் ஏறி உட்கார்ந்தான். வண்டி போய்க்கிட்டிருக்கு... கொஞ்ச தூரம் போனதும் வண்டி ஓட்டறவன் திரும்பிப் பார்க்கிறான்....

இவன் அந்த மூட்டையைத் தலையிலே வச்சிக்கிட்டே உட்கார்ந்திருக்கான்.

'எதுக்கு இன்னமும் அந்த மூட்டையைத் தலையிலேயே வச்சிருக்கே?'ன்னு கேட்டான்.

'என்னத்துக்கு வண்டிக்கு பாரம்... அது என்னை மட்டும் சுமந்தா போதும்... மூட்டையை நான் சுமந்துக்கறேன்!'ன்னான்.

இதுக்கு என்ன அர்த்தம்?

அந்த ஆளுக்கு உடம்புதான் வளர்ந்திருக்கே தவிர மூளை வளரலேன்னு அர்த்தம்!

இது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும்.

ஒரு மனிதனுக்கு மூளை வளர்ச்சிங்கறது எப்போ... ஆரம்பிக்கும்... எப்போ முடியும்.. தெரியுமா?

ஒரு குழந்தைக்கு அது பிறந்த பிறகுதான் பெரும்பாலும் அதன் மூளை வளர்ச்சியே ஆரம்பமாகுதாம்!

அதனாலே... பிறந்த குழந்தைகளுக்கு மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவுதான் அதிகமாத் தேவை... முதல் ஐந்தாறு மாதங்கள்தான் முக்கியமான மூளை வளர்ச்சி பருவம்.

அதனாலே அந்தச் சமயத்திலே நாம கொடுக்கிற ஆகாரத்தைப் பொறுத்துத்தான் குழந்தையோட மூளை வளர்ச்சியடையணும்!



வாழ்நாள் பூராவும் அந்த மூளைதான் உபயோகப்படப் போகுது.

சரி... அப்படின்னா அந்தக் குழந்தைக்கு... மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படக்கூடிய ஆகாரம் எது? அப்படின்னா... அது தாய்ப்பால்தான்.

மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படக்கூடிய உணவுக்கூறு வேறே எந்த ஒரு புற உணவைக் காட்டிலும் தாய்ப்பால்லே மட்டும்தான் அதிகமா இருக்கு!

மற்ற உணவுகளில் அது ரொம்பக் குறைவு. அது மட்டுமில்லே... மற்ற உணவுப் பொருள்களை செரித்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலும்

பிறந்த குழந்தையிடம் கிடையாது!

மாடு எப்படித் தெரியுமா?

பிறக்கும்போதே போதுமான மூளைவளர்ச்சியோட பிறந்துடுது. அது மட்டுமல்ல... எல்லா விலங்குகளுமே அப்படித்தான்.

அதனாலே அது பிறந்தவுடனே மூளை வளர்ச்சிக்கு என்று முக்கியமான உணவுக்கூறு எதுவும் தேவையில்லை.

அந்தச் சிறப்பு அதன் தாயிடமிருந்து வரும் பாலிலும் கூட இல்லை.

ஒரு மனிதன் பிறக்கும் போது 3 கிலோ... ஒரு பதினைஞ்சு வருஷத்துக்கு அப்புறம் 60 கிலோ.

ஆனால் ஒரு கன்றுக்குட்டி பிறக்கிற போது 40 கிலோ 2 வருஷத்துக்குள்ளே 600 கிலோ எடையுள்ள முழு மாடா ஆயிடுது. இனவிருத்திக்கும் தயாராயிடுது.

அதனாலே மாட்டுப்பால்லே மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கூறுகள் இல்லையே தவிர உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாலியல் தொடர்பான வளர்ச்சிகளுக்கும் தேவையான எல்லாம் நிறைய இருக்கு.

அதனாலே மாட்டுப்பாலை - பிறந்த குழந்தைக்குக் கொடுக்கும்போது... மூளை வளர்ச்சிக்குப் பதிலா மற்ற வளர்ச்சிகள்தான் அதிகமா ஆயிடுது.

தாய்ப்பாலை முழுவதும் புறக்கணித்தாலும் இப்படி ஆகும். கொஞ்சம் கொஞ்சம் மாட்டுப்பாலைக் கொடுத்தாலும் இப்படி



ஆகுது! அப்படிங்குது புள்ளி விவரம். இன்றைக்கு மனிதர்களிலே பல பேர் அறிவைப் பயன்படுத்தறதில்லை! உணர்வைத்தான் அதிகமாகப் பயன்படுத்தறாங்க.

இதுக்குக் காரணம் பிறந்த ஐந்தாறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காமே போனதுதான்!

இது ஒரு முக்கியமான அறிவியல் உண்மை.

இதை எல்லாரும் கொஞ்சம் மனசுலே வச்சுக்கனும்.

இயற்கையமைப்பே இதுதான்.

அந்தப் பாலை அதாவது கன்றுக்குட்டியின் மூளைவளர்ச்சிக்குக் கூட பயன்படாத அந்த மாட்டுப் பாலை... மூளை வளர்ச்சிக்கு என தாய்ப்பாலையே நம்பியிருக்கிற குழந்தைக்கு கொடுக்கிறது எவ்வளவு கொடுமை! குழந்தையை ஏமாத்தறது மாதிரி அது!

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் என்ன தெரியுமா?

ஒருத்தர் ரொம்பப் பெருமையா சொன்னார் :

"நான் சின்னப் பையனா இருந்த போது எங்க அப்பா என்னை 'கன்னுக்குட்டி'ன்னுதான் கூப்பிடுவார்!" அப்படின்னார்.

"இப்ப எப்படி கூப்பிடுகறார்?"-ன்னேன்.

"எருமைமாடு-ன்னு கூப்பிடுறார்!" அப்படின்னார்.

தண்ணியிலே போட்ட முட்டை!

அப்பாவைத் தேடி மகள் வந்தாள்.

அவள் முகம் ஒரு மாதிரியா இருந்துது-

கண்கள் கலங்கியிருந்தன.

"என்னம்மா விஷயம்?"ன்னு விசாரிச்சார்.

அவள் தன்னுடைய கஷ்டங்களையெல்லாம் ஒவ்வொண்ணாச் சொன்னாள்.

''இதுகள்லேயிருந்து நான் எப்படி விடுபடப் போறேனோ தெரியலயே-ப்பா!'' - அப்படின்னு சொல்லிக்கிட்டே கண்களைத் துடைச்சிக்கிட்டான்.

அப்பா எல்லாத்தையும் பொறுமையா கேட்டுக்கிட்டார். அதுக்கப்புறம் 'வாம்மா என் பின்னாடி'ன்னு சொல்லி மகளை கூப்பிட்டுக்கிட்டு சமையலறைக்குப் போனார். மூன்று பாத்திரங்களிலே தண்ணீரை ஊற்றி எரியும் அடுப்புலே அதையெல்லாம் எடுத்து வச்சார். கொஞ்ச நேரத்துலே தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பிச்சுது. ஒரு கேரட்டை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்துலே போட்டார். ஒரு முட்டையை எடுத்து இன்னொரு பாத்திரத்துலே போட்டார்.

கொஞ்சம் காப்பித் தூளை எடுத்து இன்னொரு பாத்திரத்துலே போட்டார்.

எதுக்காக அப்பா இப்படியெல்லாம் பண்றார்-ன்னு அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒண்ணும் புரியலே!

இருந்தாலும் அமைதியா அதையெல்லாம் பார்த்துக்கிட்டிருந்தாள். கொஞ்ச நேரத்துலே அந்தப் பாத்திரங்களை கீழே இறக்கினார். கேரட்டையும் முட்டையையும் எடுத்து வெளியே வச்சார். காப்பியை ஒரு கோப்பையிலே ஊற்றினார்.

"மகளே! இதெல்லாம் என்னன்னு தெரியுதா?" என்று கேட்டார் அப்பா.

"என்னப்பா... இது கூடவா தெரியாது...

''அது கேரட்... அடுத்தது முட்டை... இது காப்பி!'' அப்படின்னாள் மகள்.



"சரி... அந்தக் கேரட்டைத் தொட்டுப் பார்... எப்படியிருக்கு?"ன்னு கேட்டார்.

தொட்டுப் பார்த்தாள்.... "ரொம்ப மென்மையா இருக்கு!" அப்படின்னாள்!

"முட்டை எப்படியிருக்கு... பார்!"ன்னார்.

"கொஞ்சம் கடினமா இருக்கு!"ன்னு சொல்லிக்கிட்டே... அடுத்தபடியா அப்பா கேட்கிறதுக்கு முன்னாடியே அந்தக் காப்பியை எடுத்துக் குடிச்சுட்டாள்!

குடிச்சுட்டு... "இது ரொம்பச் சுவையா இருக்கு!"

"அது சரி... இப்போ எதற்கு இந்த வேடிக்கையெல்லாம்?"ன்னாள்.

இப்போ அந்த அப்பா சொன்னார் :

"மகளே! கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாடி இந்த மூன்று பொருளையும் ஒரே மாதிரி தண்ணீரில்தான் கொதிக்க வச்சோம். ஒரே நேரத்துலேதான் கீழே இறக்கினோம். ஆனால் ஒவ்வொண்ணும் ஒவ்வொரு மாதிரியா மாறியிருக்கு பார்த்தாயா?

இந்த கேரட் ஆரம்பத்துலே எவ்வளவு கடினமா இருந்துது... ஆனால் தண்ணீர்லே கொதிக்க வச்சதும் தன்னுடைய இயல்புக்கு நேர்மாறாக மென்மையானதா மாறிட்டுது.

இந்த முட்டைக்குள்ளே திரவ நிலையிலே இருந்த கரு கொதிக்க வச்சதும் கடினமாயிட்டுது.

காப்பியைப் பார்... அது அந்த தண்ணீரையே சுவைமிக்க பானமாக மாற்றியிருக்கிறது!" அப்படின்னார்.

மகள் அப்பாவை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

அப்பா சொன்னார் :

"மகளே! வாழ்க்கைக் கஷ்டங்கள்-ங்கறது இப்படிக் கொதிக்க வைக்கிறது மாதிரிதான்.

இதை நாம எந்த ரூபத்துலே சந்திக்கப் போகிறோம்-ங்கறதுலேதான் விஷயமே இருக்கு!

இப்போ சொல்லு! நீ என்னவாக இருக்கப் போகிறாய்? கேரட்டாகவா? முட்டையாகவா? காபித் தூளாகவா?"

மகள் முகத்துலே தெளிவு பிறந்தது.

கண்களைத் துடைச்சிக்கிட்டாள்.

கவலை பறந்து போச்சு!

இந்தக் கதையை இணையதளத்துலே பார்த்துட்டு ஒரு நண்பர் என்கிட்டே சொன்னார்.

நாம கொஞ்சம் சாமர்த்தியமா நடந்துக்கிட்டா வாழ்க்கையிலே வர்ற சங்கடங்களையும் சவுகரியமா மாத்திக்க முடியும்! அது தான் இதுலேயிருந்து நாம தெரிஞ்சிக்க வேண்டியது. நமக்கு வேண்டிய ஆள் ஒருத்தன் நம்மகிட்டே வந்தான்.

"வாழ்க்கையிலே ரொம்பக் கஷ்டப்படறேன்!"ன்னான். உடனே அவனை அடுப்பங்கரைக்கு அழைச்சிக்கிட்டுப் போனேன். ஒரு கேரட்டை எடுத்து கொதிக்கிற தண்ணியிலே போட்டேன். வெந்ததும் எடுத்து வெளியிலே வச்சேன்.

"இதுலேயிருந்து என்ன தெரிஞ்சிக்கிட்டே?"ன்னு கேட்டேன்.

அவன் கொஞ்ச நேரம் யோசிச்சுட்டு,

"கேரட்டை எடுத்து கொதிக்கிற தண்ணியிலே போட்டா அது வெந்துடும்ன்னு தெரிஞ்சிக்கிட்டேன்!" என்று படு சாதாரணமாகச் சொன்னான்.

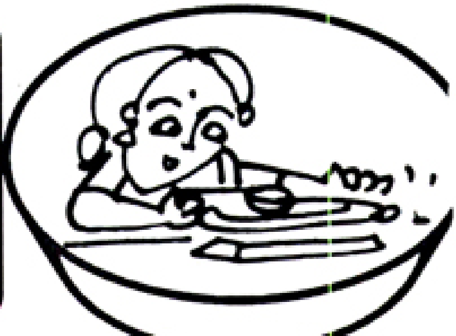
இதுலேயிருந்து நானும் ஒண்ணு தெரிஞ்சிக்கிட்டேன்னேன்.

"என்ன"ன்னான்

"என்ன செஞ்சாலும் உனக்கு புத்தி வரப் போறதில்லைன்னு புரிஞ்சிக்கிட்டேன்-னேன்!"

தோசைக்கு ஊறவைக்கும் போது உளுத்தம் பருப்புடன் சிறிது வெந்தயமும் ஊறப் போடுவது நம் வழக்கம். அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கடலைப் பருப்பையும் சேர்த்து ஊறப்போடுங்கள். தோசை சிவந்து சுவையாக இருக்கும்.

- எஸ். துர்கா காத்யாயனி.




தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT FOODS
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.



ஒரு ஊர்லே ஒரு ஆள் இருந்தான்.

அவனுக்கு எல்லா வசதியும் இருந்துது.

ஒரு குறையும் இல்லை. அவன் ஒரு பெரிய வீட்டுலே தன்னுடைய குடும்பத்தோட ரொம்ப சவுகரியமா வாழ்ந்து கிட்டிருந்தான்.

ஒருநாள் இரவு அவன் ரொம்ப அசதியா வந்து படுத்தான்.

அப்போ ஒரு கனவு கண்டான்.

அவன் கனவுலே கடவுள் வந்தார். அவன் முன்னாடி வந்து நின்னார். அப்புறம் சொன்னார் :

"இதோ பாருப்பா... நான் உன்னை விட்டுப் போகலாம்ங்கற முடிவுக்கு வந்துட்டேன்... அதனாலே நான் புறப்படறத்துக்கு முன்னாடி உனக்கு என்ன வேணுமோ கேட்டு வாங்கிக்கோ! நான் போனதுக்கு அப்புறம் சிரமப்படாதே! இப்பவே கேள்... உனக்கு என்ன வேணும்?"ன்னார்.

கடவுள் திடீர்ன்னு இப்படிக் கேட்டதும் அவனுக்கு என்ன கேட்கறதுன்னு ஒண்ணும் புரியலே. தலையைச் சொரிய ஆரம்பிச்சான்.

கடவுள் பார்த்தார்.

"சரி.. உனக்கு ஒருநாள் அவகாசம் தர்றேன். அதுக்குள்ளே யோசிச்சு வை. நாளைக்கு இரவு மறுபடியும் உன் கனவுலே வர்றேன்!"

அப்படின்னு சொல்லிப்புட்டுப் போயிட்டார்.

அவன் முழிச்சிக்கிட்டான். மறுநாள் தான் கண்ட கனவை வீட்டுலே எல்லார்கிட்டேயும் சொன்னான்.

அவங்ககிட்டே யோசனையும் கேட்டான்...

"கடவுள்கிட்டே என்ன கேட்கலாம்?"ன்னு! அவங்களும் யோசிச்சிப் பார்த்துட்டு ஆளுக்கு ஒரு யோசனையா சொன்னாங்க.

அவன் வீட்டுக்காரம்மா என்ன சொன்னாங்க தெரியுமா?

"இதோ பாருங்க... வேறே ஒண்ணும் வேணாம்... இப்போ நம்மகிட்டே எவ்வளவு சொத்து இருக்கோ இதுமாதிரி இன்னொரு பங்கு வேணும்ன்னு கேளுங்க... அது போதும்!"ன்னாங்க.

சரி-ன்னு தலையை ஆட்டினான்.

அதுக்குள்ளே... அவன் பிள்ளை வந்தான்.

"அப்பா! நமக்குக் கட்டிக்கறதுக்குத் துணியும் சாப்பிடறதுக்கு சாப்பாடும் தட்டுப்பாடில்லாமல் கிடைக்கணும்ன்னு கடவுள்கிட்டே கேளுங்க... அது போதும்!"ன்னான்.

அடுத்தபடியா அவன் பொண்ணு வந்தாள்!

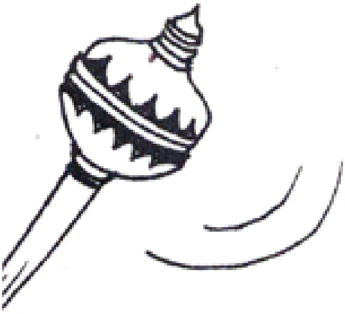
"அப்பா! சுருக்கமா கேளுங்கப்பா! வீட்டுலே தரித்திரம் ஏற்படக் கூடாது-ன்னு ஒரே வார்த்தையிலே கேளுங்க... அதுதான் நமக்கு வசதியா இருக்கும்!"ன் னாள்!

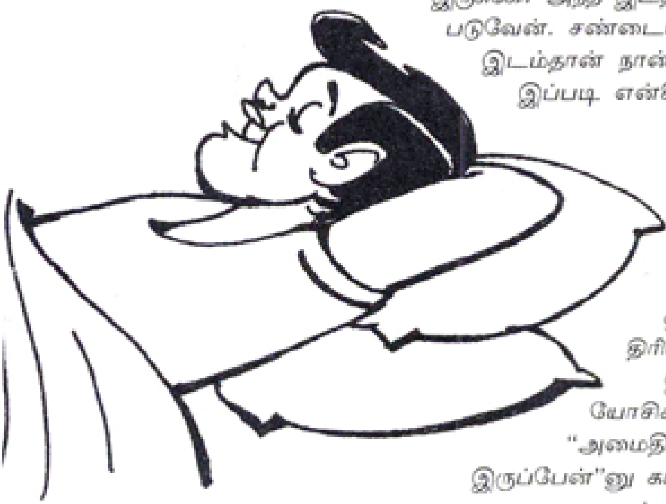
சரி-ன்னு தலையாட்டினான்.

இந்த நேரத்துலே அந்த வீட்டுலே வேலை செய்கிற அம்மாள் அங்கே வந்தாங்க. அவங்க ஒரு யோசனை சொன்னாங்க.

"ஐயா! இந்தக் குடும்பத்துலே எல்லாரும் அன்பா வாழணும். பாசத்தோட வாழணும்.

"என்ன வேணுமோ





சண்டை இல்லாமல் வாழணும்! அப்படின்னு கேளுங்க அது போதும்!"-ன்னாங்க.

இவன் எல்லாத்தையும் கேட்டு வச்சிக்கிட்டான்.

மறுநாள் கடவுள் வந்தார் - இவன் கனவுலே!

"என்ன... முடிவு பண்ணியாச்சா? என்ன கேட்கப் போறே?"-ன்னார்.

"இறைவா! எங்க வீட்டுலே எல்லாரும் அன்பா-பிரியமா-பாசமா இருக்கணும். எங்களுக்குள்ளே சண்டயே வரப்புடாது!"- அப்படின்னு கேட்டான்.

இறைவன் யோசிக்க ஆரம்பிச்சுட்டார்.

"என்ன யோசிக்கிறீங்க?"-ன்னு கேட்டான் இவன். இப்ப கடவுள் சொன்னார் :

"நீ இப்படி கேட்டதுனாலே நானும் என் முடிவை மாத்திக்க வேண்டியதுதான்!"னார்.

இவனுக்கு ஒண்ணும் புரியலே... "என்ன சொல்றீங்க?"ன்னான்.

கடவுள் சொன்னார் :

"மனிதனே! எந்த இடத்துலே அன்பும் பாசமும் இருக்கோ அந்த இடத்துலேதான் நான் இருக்க ஆசைப் படுவேன். சண்டையில்லாமல் அமைதியா இருக்கிற இடம்தான் நான் வாழுகிற இடம். அதனாலே நீ இப்படி என்கிட்டே கேட்டது மூலமா... நான் உன்னை விட்டுப் போக முடியாதபடி பண்ணிட்டே! நான் இனிமே உன்னோடுதான் இருப்பேன்!" அப்படின்னு சொல்லிப் புட்டு கடவுள் மறைஞ்சுட்டார்.

மறுநாள் விடிஞ்சுது.

ஒரு புது மனிதனா இவன் எழுந்திரிச்சான்.

இப்ப இந்தக் கதையைக் கொஞ்சம் யோசிச்சிப் பாருங்க.

"அமைதியா இருக்கிற இடத்துலே நான் இருப்பேன்"னு கடவுள் சொல்றார்.

ஆனா நாம என்ன செய்யிறோம்?

ஆண்டவன் பேரைச் சொல்லி வாழ்க்கையை அமைதி இல்லாமே ஆக்கிக்கிட்டிருக்கோம்.

நம்ம ஆள் ஒருத்தன் படுத்திருந்தான்.

ஆண்டவன் முன்னாடி வந்து நின்னார்.

"உனக்கு என்ன வரம் வேணும்-கேள்-தர்றேன்"னார்.

இவன் யோசிச்சான்.

"வேறே ஒண்ணும் வேணாம்... எதிர்த்த வீட்டுக்காரன் கிட்டே 200 ரூபா கடன் வாங்கிட்டேன்... அவனே என் எதிர்லே வந்து நின்னு... அந்தப் பணத்தை நீ எனக்குத் திருப்பிக் கொடுக்க வேணாம்ன்னு சொல்லணும். அப் படி அவனை உன்னாலே சொல்ல வைக்க முடியுமா?"ன்னான் இவன்.

"அது மட்டும் முடியாது!"-ன்னார் அவர்.

"ஏன்?"னு கேட்டான் இவன்.

"ஏன்னா... அந்த எதிர்த்த வீட்டுக்காரனே நான்தான். உன்னைப் பிடிக்கறதுக்கு வேறே வழி தெரியாமேதான் இந்த வேஷத்துலே வந்திருக்கேன்!" அப்படின்னார். ●

வாங்கிக்கோ!"



மங்கையர் மலர் &

இணைந்து வழங்கும்

எங்க ஊர் அழகி!

"எங்க ஊர் அழகி" - என நான் குறிப்பிடும் நபர் தன் மனதாலும் செயலாலும் எனக்கு அழகியாகத் தெரிகிறார். இவருக்கு மிகவும் உயர்ந்த எண்ணம். நல்ல உள்ளம். உதவி செய்யும் உயர்வான குணம். அதுவும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு இவர் தனது கணவரின் துணையோடு உதவும் அழகை பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்ந்தவர்கள் நாங்கள்.



தமிழகமெங்கும் நல்ல பெயரோடு விளங்கும் ஒரு பிரடல நிறுவனத்தை நிர்வகித்து வரும் இவர் தனது நிறுவனத்தில் அனைத்துப் பகுதிகளுக்குமான ஊழியர்களை உடல் ஊனமுற்றவர்களாகவே பார்த்துப் பார்த்து நியமித்துள்ளார். இன்றும் கூட உடல் ஊனமுற்ற ஒருவர் உதவி கேட்டு இவரிடம் சென்றால், உத்தியோகமும் கொடுத்து உயர வழியும் காட்டி விடுவார். இந்த உதவிகளை எந்த விளம்பரமும் இல்லாமல் அமைதியாக, ஓர் அறப்பணியாகவே செய்து வருகிறார்.

அதிலே இவருக்கு ஓர் ஆனந்தம். இத்தகைய ஒருவர் எங்கள் பகுதியில் இருப்பது எங்களுக்குப் பேரானந்தம்.

இவ்வளவு பெருமையான நல்ல உள்ளத்துக்காரரான எங்க ஊர் அழகி - "திருமதி. சாந்தி துரைசாமி" அவர்கள். அவரது நிறுவனம் தமிழக மக்கள் நன்கு அறிந்துள்ள "சக்தி மசாலா" நிறுவனம்.

- டி. இந்திரா தணிகாசலம், பவானி.

ரூ. 1,000 மதிப்புள்ள பிரிண்டட் சில்க் புடைவை ஆறுதல் பரிசாக பெறும் கட்டுரை - 3

இந்தப் புள்ளைங்களுக்கு ஏதாச்சும் செய்யக் கூடாதா?

'**எ**ங்க ஊர் அழகி' இந்த மாத பரிசுக் கட்டுரையின் நீட்டிப்பாக' இதை வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் கட்டுரை பரிசுக்குரியதாக எப்போதோ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர் பெயரும் அறிவித்தாகி விட்டது. ஆனால் கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் பிரசுரிக்கப்படும் இந்த நேரத்தில், அவர் அழகி என்று குறிப்பிட்டவரை எதிர்பாராமல் சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. இதைத்தான் இயற்கையின் விநோதம் என்பார்களோ!

சேலத்தில் தயானந்த சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளைப் பார்க்கச் சென்ற போது ஈரோடில் இருக்கும் சக்தி மசாலா உரிமையாளர்களான திரு. துரைசாமி அவர்களையும், திருமதி சாந்தி துரைசாமி அவர்களையும் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

அது ஒரு மாலை வேளை. அந்த ஏரியாவே மசாலா வாசனையால் மணமணத்துக் கொண்டிருக்க மூன்று, இரண்டு சக்கர சைக்கிள்களில், நடந்து என்று நிறையப் பேர் சந்தோஷமாகப் பேசிக் கொண்டு நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். ஷிப்ட் முடிந்து போகிறார்கள். இதில் என்ன விசேஷம் என்றால் இதில் சிலர் கண் தெரியாதவர்கள்; சிலர் மனவளர்ச்சி அற்றவர்கள், பலருக்கு வேறு சில உடல் ஊனங்கள்... ஆனால் அனைவரின் முகத்திலும் சந்தோஷம்!

இதை மாடியிலிருந்து ஆத்மார்த்த சந்தோஷத்துடன் துரைசாமி





கண்ணிழந்தவர் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. அந்த அளவு வேலைகளை பழக்கப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

குடும்பத்தில் திட்டப்பட்டு, ஒதுக்கப்பட்டு தன்னம்பிக்கை இழந்து கிடந்த இவர்கள் இங்கு வந்து செட்டிலாகி திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தை, குடும்பம் என இருக்கிறார்கள்.

"முதலில் வரும் போது முகத்தைப் பார்த்தாலே இவர் மனவளர்ச்சியற்றவர் என்று தெரியும். ஆனால் இங்கு வந்து வேலைகள் செய்யச் செய்ய சாதாரண நிலைக்கு மாறி விடுவதைப் பார்க்கச் சந்தோஷமாக இருக்கிறது" என்கிறார் துரைசாமி.

உட்கார்ந்தபடி சாமான்களைப் பிரிப்பது, காயவைப்பது, அரைப்பது என நிறைய வேலைகளை 'ஷிப்ட்' முறையில் செய்கிறார்கள். மத்திய அரசாங்கம் முதல் பல நிறுவனங்கள் துரைசாமி தம்பதியினரைப் பாராட்டி விருதுகளை வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

இதன் அடுத்தகட்டமாக பொது மக்களுக்காக ஒரு மருத்துவமனையை தங்கள் அலுவலகத்துக்குப் பக்கத்திலேயே நிறுவியிருக்கிறார்கள். உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சியளிக்க என பல சாதனங்களை வாங்கி வைத்திருக்கிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை இங்கே எடுத்துக் கொண்டு வந்து பெற்றோர்கள் இலவசமாகப் பயிற்சிகளைப் பெறலாம்!

ஆனால் அவர்களுக்குப் பயிற்சி தர தேர்ந்த பிஸியோதெரபிஸ்ட், மருத்துவர்களை சம்பளம் கொடுத்து நியமித்து இருக்கிறார்கள்! தவிரவும் பல் மருத்துவம், எக்ஸ்-ரே என சாதாரணமானவர்களுக்கும் இவர்களின்

தம்பதிகள் ரசிக்கிறார்கள். "நாங்கள் சக்தி மசாலா ஆரம்பித்த புதிதில் ஒருநாள் இதே ரோடில் வந்து கொண்டிருந்த போது ஐந்தாறு பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளைத் தட்டுத் தடுமாறி அழைத்துக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். எங்களைப் பார்த்தவுடன், "ஏம்மா நீங்க ஏதேதோ தர்மம்லாம் செய்றீங்களாம். இந்த மாதிரி புள்ளைங்களுக்கு ஏதாச்சும் செய்யக் கூடாதா?" என்றார் ஒரு பெண்மணி. அன்று மனசில் தைத்த அந்த வார்த்தைகள்தான் நாங்கள் உடல் ஊனமுற்றவர்களை வேலைக்கு எடுக்கக் காரணமாயிற்று" என்கிறார் சாந்தி.

இப்போது உடல் ஊனமுற்றவர்களால் செய்ய முடியாது என்கின்ற நிலையில் உள்ள வேலைகளைத் தவிர மீதி வேலைகளுக்கு எல்லாம் அவர்களைத்தான் நியமித்து இருக்கிறார்கள். வரும் போது தட்டுத் தடுமாறி வரும் அவர்கள் இங்கு வேலைக்குச் சேர்ந்தவுடனே தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்களாக ஆகி விடுகிறார்கள்.

சாமான்கள் நிறைந்து கிடக்கும் ட்ராலியை ஒருவர் வேகமாகத் தள்ளிக் கொண்டு போகிறார். நாம் அவரைக் கவனித்துப் பார்த்தால் தவிர அவர்

மருத்துவ சேவை நீண்டு கொண்டே போகிறது.

'ஸ்பீச் தெரபிஸ்ட்தான் சரியா கிடைக்கவில்லை. அப்படிச் சரியான ஒருவர் கிடைத்து விட்டால் இங்கிருக்கும் குழந்தைகள் இன்னும் பயன்பெறுவார்கள்'' என்கிறார் சாந்தி கவலையுடன்.

எத்தனை அன்பு, பரிவு இவர்களுக்கு! பார்க்கப் பார்க்க ஆச்சர்யமாகவும், நெகிழ்வாகவும்தான் இருக்கிறது. ஊனமுற்ற பலருக்கு இலவச வீடுகள். ஒரு ஹாஸ்டல் கட்ட வேண்டும் என்ற திட்டம்...!

"ஒவ்வொரு தனியார் நிறுவனமும் ஒரு பர்ஸண்ட் உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு வேலை கொடுப்பது என்று வைத்துக் கொண்டால் போதும், எவ்வளவோ திக்கற்ற இளைஞர்கள் பயன்பெறுவார்கள்.

ஒருமுறை நாங்கள் சேலம் போகும் போது பஸ் ஸ்டாண்டில் நின்றிருந்த எங்களிடம் வேலை செய்யும் இரு ஊனமுற்ற இளைஞர்களை அழைத்துப் போனோம். அவர்களுக்கு அப்படி ஒரு சந்தோஷம். கிராமத்தில் நெசவாளர்களான அவர்களின் பெற்றோர் வேலையில்லாமல் இருப்பதாகவும், இப்போது இவர்கள் சம்பாதித்துப் பணம் அனுப்புவதில் அவர்களுக்கு அப்படி ஒரு சந்தோஷம் என்றும் விவரிக்க விவரிக்க எங்களுக்கு இதுதான் பிறவிப்பயன் என்று கூடத் தோன்றியது.

இது போல ஒவ்வொரு நிறுவனமும் ஒரு சிறு முயற்சி எடுத்துக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும்'' என்று உணர்ச்சிகரமாக விவரித்தார்கள் இத் தம்பதிகள்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

சன்னா புலாவ் :



முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த சன்னாவை (கொண்டைக்கடலை) உப்புப் போட்டு நன்கு பூவாக வேகவைத்து நீரில்லாமல் வடித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சிறிது கடுகு, பெருஞ்சீரகம் தாளித்து, நடுவில் கீறிய பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, அத்துடன் வேகவைத்த சன்னா, சன்னா மசாலா பவுடர், உப்பு தேவைக்கேற்ப போட்டு அதில் உதிர் உதிரியாக வடித்த சாதம், கொஞ்சம் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை வெங்காயம்; கருவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு எல்லாம் சீராகப் பரவும்படி நன்கு கிளறி இறக்கினால், 'கமகம' வாசனையுடன் நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் 'சன்னா புலாவ்' ரெடி.

இதில் மேற்கூறிய சாமான்களுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் வதக்கிப் போட்டுச் செய்யலாம்.

- சாந்தி வீரராகவன்.

"சாய், காப்பி, ப்ரெட் டோஸ்ட், பேப்பர், கூல்டிரிங்க்ஸ்" என்ற வியாபாரிகளின் சத்தம்.

"ஜெரகண்டி, ஜெரகண்டி" என்று குரல் கொடுத்த படியே டிராலிகளைத் தள்ளிக் கொண்டு செல்லும் ரயில்வே ஆட்களின் சத்தம். "ஒஸ்தானண்டி", "கல் பக்கா ஃபோன் கர்னா படேங்கா" என்று விடை பெற்றுக் கொள்ளும் உறவினர்களின் சப்தம்.

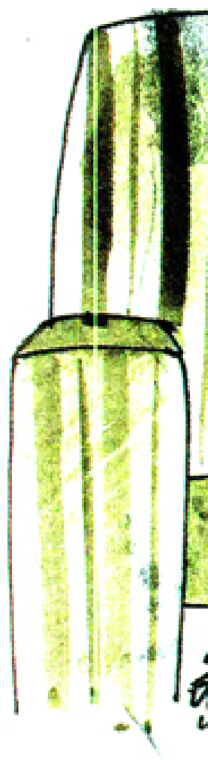
- இப்படி பிளாட்பாரத்தில் ஏற்பட்ட சப்தங் களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும் வண்ணம், 'சார்மினார் எக்ஸ்பிரஸ்' குறித்த நேரத்தில் புறப்படத் தொடங்கி வேகமெடுக்க ஆரம்பித்தது. ஏ.ஸி. கோச்சில், "தி வீக்" மேகஸினை புரட்டத் தொடங்கிய குமார், தன் பெட்டியில் இருப்போரைக் கவனித்தான். சைட் சீட்டில் இளம் தம்பதியினர், தெலுங்கில் ஏதோ சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்த னர். எதிர் சீட்டில், "பூஜா, பத்மாஷ் மத் கரோ" என்று மூன்று வயதுப் பெண்ணைக் கண்டித்தபடி இருந்தனர் தம்பதிகள். குமாரின் பக்கத்தில் இருந்த வர், "ஸீ, நௌ கவர்ன்மென்ட் டோன்ட் வான்ட் அஸ் டு டெபாசிட் த மணி, பட் அவர் கம்பெனி..." - என்று உரத்த குரலில் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

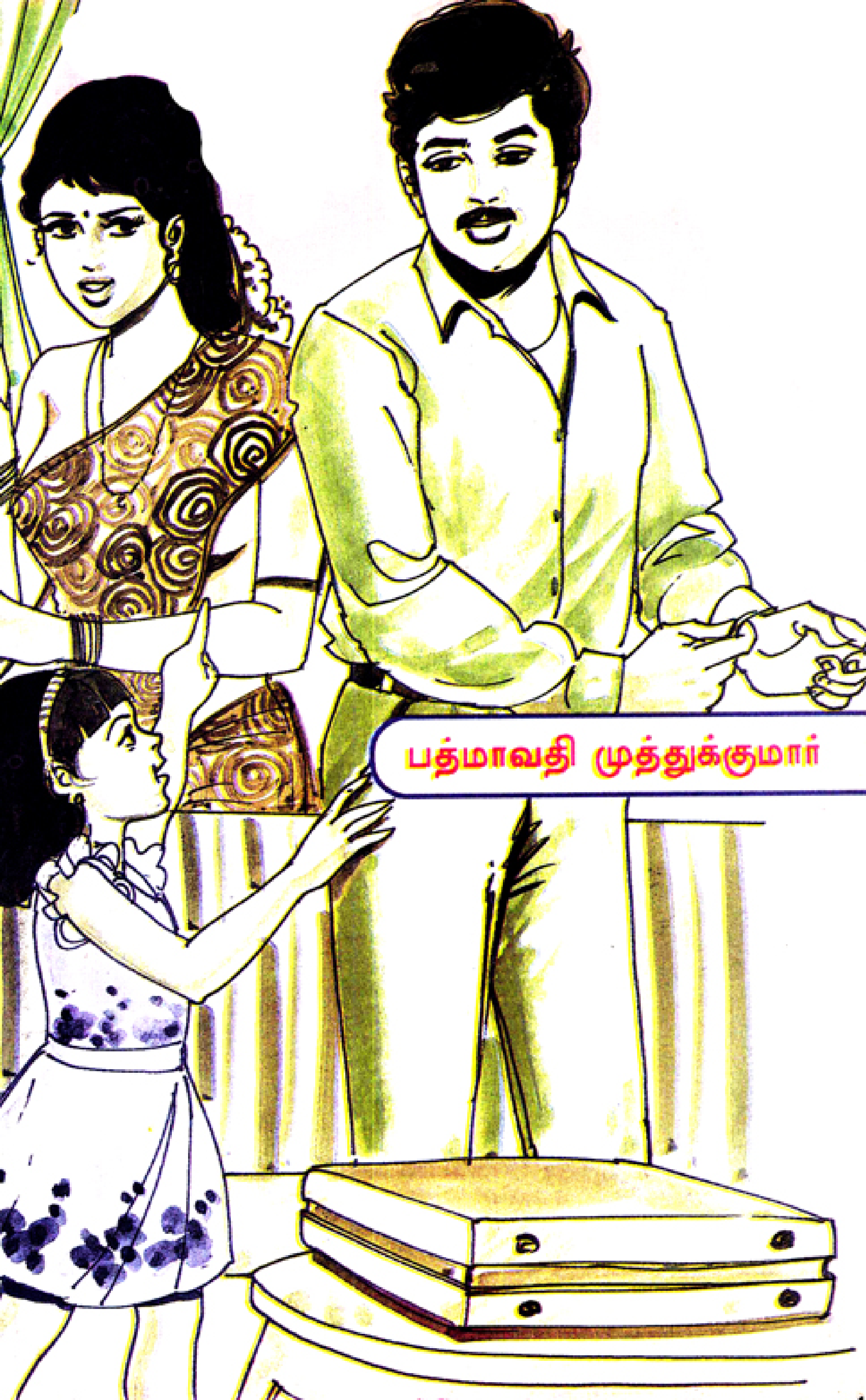
அவர்கள் பேச்சிலிருந்து மூவரும் ஒரே கம்பெனி யைச் சார்ந்தவர்கள் என்றும், தன் பக்கத்தில் இருந்த வர் பெயர் மகேஷ் என்பதும், தன்னையும், மகேஷை யும் தவிர மற்றவர்களுக்குத் தமிழ் தெரியாது என் பதையும் குமார் புரிந்து கொண்டான். எல்லாரையும் விட மகேஷின் குரல்தான் சத்தமாக ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. தன்னைத் தவிர ஒரு மணி நேரத் தில் அனைவரும் நெருக்கமாகி விட்டதை உணர்ந்த குமாருக்கு, கோபம் கோபமாக வந்தது. 'தி வீக்' பத்திரி கையில் கவனம் செலுத்த முயன்ற போதும் முடிய வில்லை குமாரால். எதிர் சீட் தம்பதியையும், குழந்தையையும் பார்க்கப் பார்க்க, ரமாவின் நினை வும், ஸ்ருதிக் குட்டியின் முகமுமே வந்து நின்றது.

சென்னையில் நாளை நடக்க இருக்கும் மீட்டிங் கிற்கு ஒரு வாரம் முன்பே 'புக்' செய்தாகி விட்டது. சொன்னதிலிருந்து ரமாவின் முகமே சரியில்லை. எதையோ எதிர்பார்த்து, குமாரின் முகத்தைப் பார்ப் பதும், பின் வார்த்தைகளை விழுங்குவதுமாக இருந் தாள். இன்று - ஊருக்கு கிளம்பும் முன், "ஒரு வாரமா பார்க்கறேன்; ஏதோ உர்ருன்னு இருக்கே, என்னதான் விஷயம், சொல்லித் தொலையேன், முஞ்சிய உர்ருன்னு வச்சண்டு.." கடுப்பாக குமார் கேட்க, ரமா வின் கண்களில் பொலபொலவென கண்ணீர்.

மெதுவாக வந்த ஸ்ருதி, "அப்பா டே-ஆஃப்டர் டுமாரோ, ஜுலை 18 அம்மாவோட பர்த்டே" என்று சொல்லி விட்டு விளையாட ஓடிப் போனதும்தான், நினைவு வந்தது குமாருக்கு. 'ஓஹோ, இதுக்குத்தான் ஆர்ப்பாட்டமா' என்று நினைத்தபடி.

"இதோ பாரு, ஆபீஸ் வேலைதான் ஃபர்ஸ்ட். நா என்ன உன் முந்தானையைப் புடிச்சண்டு




பத்மாவதி முத்துக்குமார்

இங்கேயே உட்கார்ந்திருக்கணும்னு நினைக்கறியா, வேலையை ரிசைன் பண்ணிடறேன், டிங்கியடிப்போம்" - திரும்பவும் கோபமாகப் பேசியது கண்டு அழுகையோடு வெடித்த ரமா,

"ஆமா, ஆபீஸ் வேலையை விட்டுட்டு உட்காருங்கன்னு சொல்றவளா நான்? இல்ல, நீங்க அஃபீஷியலா போறச்சேயெல்லாம் போகாதீங்கன்னு சொல்றேனா? எனக்கோ, குழந்தைக்கோ உடம்பு சரியில்லேன்னா கூட நான தனியா சமாளிச்சிக்கறேன்ல? என் பர்த்டே கூட உங்களுக்கு நினைவு இல்லை பாருங்க. அதான் கோபமே வருது. 'ரமா, உன் பர்த்டே அன்னிக்கு ஊருக்குப் போறாப்பல ஆயிடுத்து பத்தியா, அட்வான்ஸா உனக்கு கிஃப்ட் வாங்கி வதிருக்கேன் பாருன்னு நீங்க சொல்லியிருந்தா எவ்வளவு சந்தோஷப்பட்டிருப்பேன்" - திக்கித் திணறி ரமா சொல்லி முடித்த போது கூட,

"ஆமா, நான் உனக்கு ஒண்ணுமே வாங்கித் தந்தது கிடையாது பாரு. தீபாவளி சமயத்துல உனக்கு இஷ்டப்பட்டதுதானே நீ எடுத்துண்டே? ஏதாவது சொன்னேனா? உனக்கு வேணுங்கறதெல்லாம் நான்தானே வாங்கித் தரேன். அப்புறமா, கிஃப்ட் வாங்கித் தரலேன்னு என்ன குறை உனக்கு?" என்று கத்தினான் குமார்.

"எட்டு வருஷமா குடித்தனம் பண்ணியும் கொஞ்சமாவது புரிஞ்சு பேசறீங்களா? நான் என்ன கிஃப்ட் வேணும்னா ஆசைப்பட்டேன்? ஆபீஸ் ரெக்கார்டைப் பார்த்து எல்லாருக்கும் கரெக்டா ஈமெயில் அனுப்பறீங்க. விஷ் பண்றீங்க. ஆனா பொண்டாட்டி பர்த்டே மட்டும் ஞாபகம் வர மாட்டேங்குதே. அதான் ஏன்னு புரியலை? உங்ககிட்ட பேசிட்டிருக்கேன்ல, என்னோட தப்புதான்" -ஏமாற்றத்தோடு பேசினாள் ரமா.

ரமாவிடம் ஏற்பட்ட கோபம் யார் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்தாலும் எரிச்சலை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தது குமாருக்கு. அதுவும் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த மகேஷிடம், எதிர் சீட் சின்னக் குழந்தை, "அங்கிள், ஆப்கோ சாக்லெட் சாயியே?" என்று ஆசையோடு ஒட்டிக் கொண்டது. சைட் பர்த் இளம் ஜோடிக்கு, கொடைக்கானல் போக மேப் போட்டுக் கொடுத்த மகேஷிடம், "தாங்க்ஸண்டி, சால தாங்க்ஸ். அக்கட வெள்ளி என்ஜாய் செய்யாலோன்னு அனுக்குண்டேது" என்றபடி நெருக்கமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

முதலில் குமார் படுத்துக் கொள்ள ஒவ்வொருவராய்ப் படுக்கத் தொடங்கினர். திரும்பவும் வீட்டு நினைப்பு வராமலிருக்க, கம்பளியை நன்றாக இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு கண்களை இறுக மூடிக் கொண்ட குமாருக்கு, விடியற்காலை ஐந்தரை மணிக்கு தலைமாட்டில், "காப்பி சூடான சாப்பி" என்ற குரல் கேட்டு விழிப்பு வந்து விட்டது. தலையைத் தூக்கிப் பார்த்த போது, ப்ரெஷ், ஷ்ரூம் கையுமாக எல்லாரும் போய் வந்து கொண்டிருப்பது தெரிந்து கீழே இறங்கி, பல் விளக்கி காப்பியோடு வந்த போது, ஜன்னலோரமாக காப்பியை கலைத்துக் கொண்டிருந்த மகேஷ், "வாங்க சார், குட்மார்னிங்" என்றழைக்க, "மார்னிங்" என்றபடி அவர் பக்கத்தில் உட்கார்ந்தான்.

"நம்ம ஊர் வந்துட்டாலே, தனி சார். பாருங்க, எட்டு மணிக்குத்தான் சென்ட்ரல் போய்ச் சேரும்னாலும், காலம்பறயே எழுந்து பல்லைத் தேய்ச்சுட்டு, காப்பி குடிச்சுடறோம். மத்தவங்கள்லாம் ஸ்டேஷன் வர்றதுக்கு அரை மணி முன்னாடிதான் எழுந்திருப்பாங்க பாருங்களேன்" மகேஷ் சொன்னதும்,

"ஆமாமாம். தவிர, சென்னையை நெருங்க நெருங்க காலம்பறயே காப்பி கிடைக்கும். ஆறரை, ஏழு மணிக்கு இட்லி, பொங்கல் கடச்சுட வர ஆரம்பிச்சுடும். இந்த சௌகர்யம், நார்த் போகப் போக இருக்கறதில்லே" என்று முடித்தான் குமார்.

முதல் நாளை விட தெளிவான மூடில் இருந்ததால் குமார் தன்னைப் பற்றிய விவரங்களைச் சொல்லி விட்டு, அவரைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டான். மகேஷின் செல்போன்

வத்தக் குழம்பை இறக்கி வைப்பதற்கு முன் நான்கைந்து மாம்பழத் துண்டுகளைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கினேன். மாறுபட்ட சுவையுடன் குழம்பு சூப்பராயிருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.



அழைக்க, எடுத்துப் பேசிய மகேஷ், "ஹேய்.. தாங்க்யூ, தாங்க்ஸ் எ லாட்" எ லாட்" என்றபடியே தன் சூட்கேஸை எடுத்துக் கொள்ள, குமாரின் காதருகில் தலையைச் சாய்த்துக் கொண்டு மகேஷ் பேசியதால், ஃபோன் குரல் குமாரின் காதிலும் விழுந்தது.

"டாடி, சூட்கேஸை ஓப்பன் பண்ணியாச்சா... சைட் ஸிப்ப திறங்க, இப்ப பாருங்க.."

சிறிய பையனின் குரல் சொன்னதையெல்லாம் செய்து கொண்டே வந்த மகேஷ், ஒரு கார்ட்டை எடுத்துப் பிரித்தபின், "ஒண்டர்புல், கண்ணா. தேங்க்யூ. அம்மாவை கூப்பிடு" என்று சொல்ல, செல்போனில் ஒரு பெண் குரல் ஒலித்தது. "எல்லாம் உன்னோட ஐடியாவா, வெரி நைஸ்" மகேஷ் சொன்னதும்,

"பெட்டியில உங்க டிரெஸ் எல்லாத்துக்கும் கீழே பாருங்க. உங்களுக்குப் பிடிச்ச ஐட்டம். கோவைலேர்ந்து வந்த ப்ரெண்ட் கிட்ட வாங்கி வரச் சொன்னேன். எனிவே ஹாப்பி ரிட்டர்ன்ஸ் ஆப் த டே" பில்லு ஏறிடும். வச்சிடறேன்" என்றபடி "கட்" ஆகி விட, செல்போனை வைத்து விட்டு பரபரவென தேடிய மகேஷ், பெட்டிக்குள்ளிருந்து கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மைசூர்பாகை எடுத்த போது அவர் முகத்தில் ஏற்பட்ட பரவசம் அப்பட்டமாகத் தெரிந்தது.

குமார் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த மகேஷ், "இன்னிக்கு எனக்கு டேட் ஆஃப் பர்த். எனக்கே தெரியாம, என் சூட்கேஸ்ல, என் சன்னும், ஒய்ஃபுமா இதெல்லாம் வச்சிருக்காங்க சார்" என்றபடி கிரீட்டிங் கார்டைக் காட்டினார். மிக்கி மவுஸ் நிறைய பலூன்களோடு வரையப்பட்டிருந்தது. வளையலணிந்த பெண்ணின் கரம் ஒற்றை ரோஜாவை நீட்டிக் கொண்டிருந்தது. கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மைசூர்பாகை வாயில் போட்டுக் கொண்ட பின்னர், குமாரிடமும் நீட்டினார். அதற்குள் மேல் பர்த்திலிருந்து எழுந்து வந்த அவரது நண்பர்கள், க்ரீட்டிங்ஸ் கார்டைப் பார்த்தபின், "ஹேய்... அவர் பெஸ்ட் விஷ்ஷஸ் டு யு" என்று உரத்த குரலில் சொல்ல, "மீக்கு புட்டின ரோஜாண்டி, ஹாப்பி பர்த்டேயண்டி" என்று தெலுங்கு ஜோடியும், "ஆப்கா ஜன்மதின் ஹை க்யா?" என்று எதிர் சீட் குடும்பமும் வாழ்த்துகள் சொல்ல, அந்த இடம் முழுதும் சந்தோஷ அலை பரவியது போலிருந்தது குமாருக்கு.

"நகை, புடவைன்னு வாங்கித் தரணும்னு இல்லைங்க. நமக்குப் பிடிச்சது என்னன்னு யோசிச்சு கணவனோ, மனைவியோ பரிசு தர்றச்சே நம்பளோட ஆசைகளையும் புரிஞ்சு செய்ய நம்ப கணவர் இருக்கார்ங்கற திருப்தி உங்களுக்கு எங்கே தெரியப் போறது? குழந்தைகள், வீட்டு வேலை, உங்களுக்கு ஆபீஸ் வேலைன்னு மெக்கானிக்கலா வாழறச்சே இதெல்லாம் சின்னச் சின்ன அன்பு பரிமாற்றம். நமக்குக் கிடைக்கற ரெக்கக்னேஷன். நீங்க என்னமோ சீரியல் பார்த்து இதெல்லாம் ஆசைப்படறதா எடுத்துக்கறீங்க" ரமா பக்கத்திலிருந்து பேசுவது போலிருந்தது.

"நான் எந்த ஸ்வீட்டுமே சாப்பிட மாட்டேன். ஆனா கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மாத்திரம் எக்ஸெப்ஷன். அதான் ப்ரெண்டுகிட்ட சொல்லி வாங்கி வரச் சொல்லியிருக்கா என் ஒய்ஃப்" - சென்ட்ரலில் இறங்கி ஆட்டோவில் போய்க் கொண்டிருந்த போது கூட மகேஷ் மனம் நிறைந்த சந்தோஷத்தோடும், பெருமையோடும் சொல்லிக் கொண்டது நினைவில் வந்து கொண்டே இருந்தது குமாருக்கு.

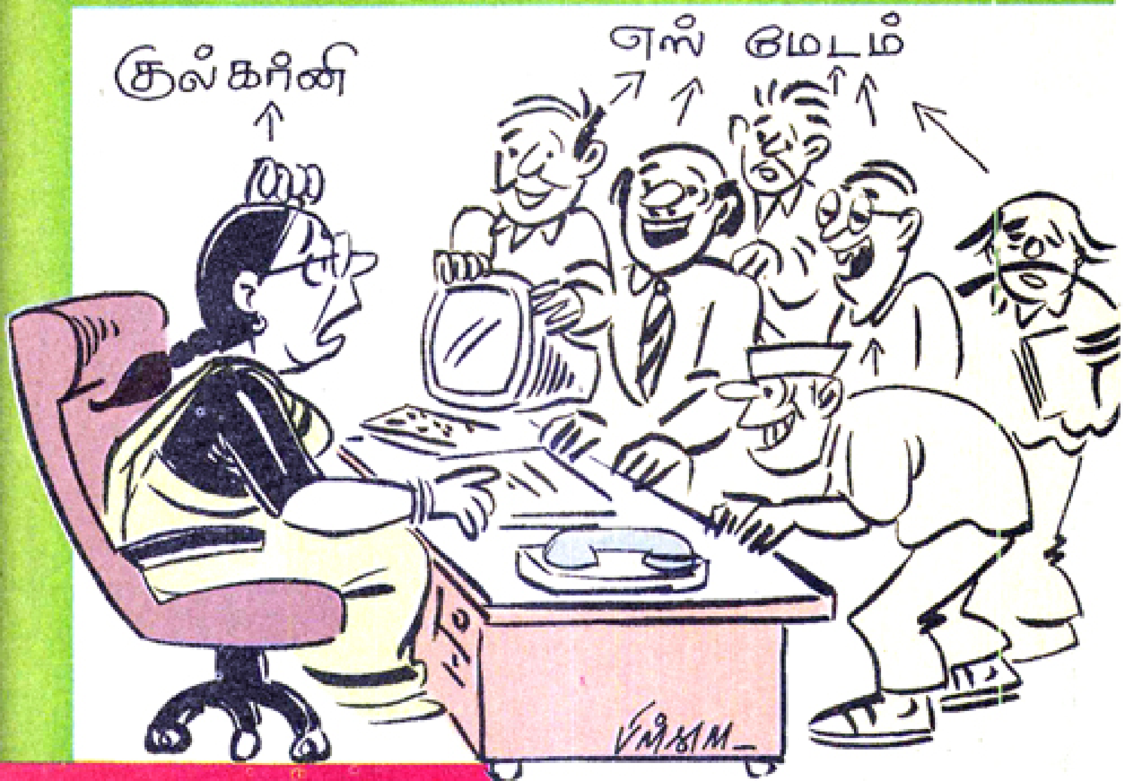
சென்னை ஆபீஸை அடைந்த பின்னர் மீட்டிங்கை முடித்துக் கொண்டு, மற்ற வேலைகளையும் பரபரவென முடித்து விட்டு, மறுநாள் ட்ரெயின் டிக்கெட்டை கான்சல் செய்த பின்னர், இரவு பத்து மணி ப்ளைட்டைப் பிடித்து ஹைதராபாத் சென்று, வீட்டுக் காலிங்பெல்லை அழுத்தியதும்,

கதவைத் திறந்த ரமா, கைகளில் கிஃப்ட் பேக்குடன் நின்ற குமாரைப் பார்த்துத் திக்குமுக்காடிப் போனாள். ❑

சீரக, மிளகை அரைத்து ரசம் செய்யும் போது கொஞ்சம் பச்சைக் கருவேப்பிலையையும் வைத்து அரைத்து கொட்டு ரசம் வைத்தால் ரசம் மிகவும் சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





குல்கர்னி எத்தனை குல்கர்னி!

போன வருடம் மே மாதத்தில் சதாரா அலுவலகத்தில் ஜாயின் செய்த போது நான் நினைத்துக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

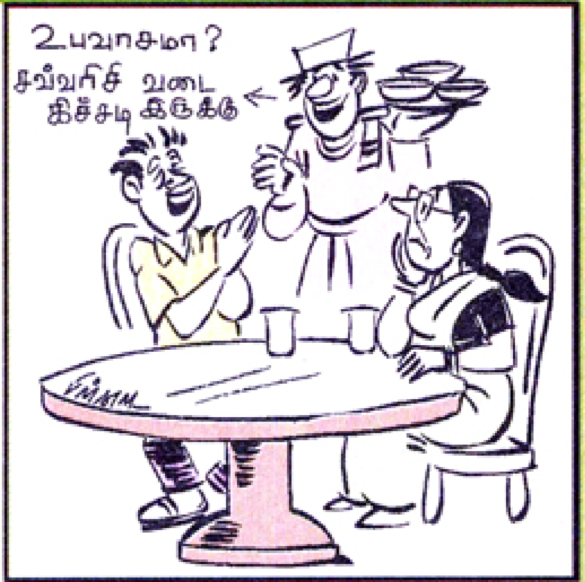
'அ, ஆவிலிருந்து ஆரம்பித்தேன். ஏ,பி, சி, தெரியாமல் நுழைந்து விட்டேன்' என்றெல்லாம் ஒரு பேச்சுக்குச் சொல்வார்கள்.

நான் நிஜமாகவே 1, 2, 3 கற்க ஆரம்பித்தாக வேண்டி வந்தது. கணக்கும், எண்ணிக்கையும் தான் என் அக்கவுண்ட்ஸ் மற்றும் பைனான்ஸ் துறையின் உயிர்நாடி.. 1, 2 தவிர வேறென்ன உண்டு எங்கள் அலுவலக வாழ்க்கையில்? மராட்டியர் எண்ணிக்கையை மராட்டி எண்களில்தான் எழுதுவார்கள். பில்களும், காசோலைகளும், டிடிகளும் முழுக்க முழுக்க மராட்டியில் எழுதப்பட்டிருக்கும்.

பஸ் டிக்கெட்தான் எனக்கு முதல் வழிகாட்டியாக இருந்தது. யாரிடமும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமின்றி 1, 2, 3 தெரிய வந்தது. ஒரு பஸ் டிக்கெட்டை கவனமாக அட்டையில் ஒட்டிக் கொண்டு எப்போதும் அதிலிருந்து நம்பர்களைச் சரிபார்ப்பது என் பழக்கமாகி விட்டது.

'ஒண்ணுன்னா ஒம்பதுன்னு வந்திடறாங்க' என்று சொல்வோம் அல்லவா? 9 மாதிரி





போட்டால் அது 'ஒன்று'. அதாவது '1' போட வேண்டுமென்றால் '9' போட வேண்டும். பிறகு சின்ன ஆங்கில 'ஒய்' (y) மாதிரி போட்டால் அது '5'. திறந்த எட்டு 8 வடிவில் போட்டால் அது 4. 6 போல போட்டால் அது 7 ஏகப்பட்ட குழப்பம். இப் போது என் நிலை கவலைக் கிடமாக இருப்பது எதிலென்றால் மீண் டும் நம்மூருக்கு வந்த பின் எப்படிக் கணக்கு வழக்கு பார்க்கப் போகிறேன் என்கிற பயத்தில்தான். அந்த அளவுக்கு மராட்டி எண்கள் அத்துப்படியாகி விட்டன.

பிறகு இங்குள்ள பெயர்க் குழப்பம்.

ஒரே பெயரில் எவ்வளவு நபர்கள் தெரியுமா? தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ள லாம் போலிருக்கும்.

'பாட்டில்'கள், 'தேஷ்பாண்டே'கள், தேஷ்முக்'கள், குல்கர்னி, ஜோஷி, ஜாதவ், ஸாத்தே, காமிலே போன்ற பெயர்கள், 'டே'யில் முடியும் பல பெயர்கள், 'கர்' என்று முடியும் பல பெயர்கள் இப்படி. ஒரே பெயரில் ஏகப் பட்ட நபர்கள் இருந்து வைப்பார்கள்.

ஒரே கட்டிடத்தில் ஜி.டி. குல்கர்னி, ஆர்.பி. குல்கர்னி, பி.வி. குல்கர்னி என்று மூன்று குல்கர்னிகளாவது இருப்பார்கள். எஸ்.எஸ். குல்கர்னி 'பாஸ்' ஆகவும் எஸ்.டி. குல்கர்னி எழுத்தராகவும், ஒய்.பி. குல்கர்னி உதவியாள ராகவும் இருக்கும் செக்ஷன்கள் உண்டு. அங்கு தணிக்கை அதிகாரியாக ஒரு குல்கர்னியும் டாக்ஸ் அதிகாரியாக இன் னொரு குல்கர்னியும் வரு வதுண்டு.

அவசரத்துக்கு அழைக்கும் போது கூட ஒரு நீள அடை மொழி மற்றும் உருவ வர்ணனை பதவி விவரத்தோடு. 'அந்த குல்கர்னி' யைக் கூப்பிடு என்று சொல்ல வேண்டி வரும்.



ஆத்திரத்துடன் திட்ட வேண்டுமானால் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு தன்னைத்தானே திட்டிக் கொள்வது உத்தமம்.

அந்த 'கழுத்தறுக்கும் குல்கர்னி' என்று ஆரம்பிக்கும்போதே எதிரிலிருக்கும் குல்கர்னி நிஜமாகவே கழுத்தை அறுத்து விடும் அபா யம் நிறையவே உண்டு.

இதெல்லாம் போகிறது அவங்க இஷ்டம். இனிஷியல்களில் அறியப்பட சம்மதித்து ஆனந்தமாக இருக்கிறார்கள் என்று விட்டு விடலாம். அவர்களின் பெயர்களை உபயோ கிக்கும் விதத்தில் நம் கஷ்டங்களைக் கூடப் பொறுத்துக் கொள்ளலாம்.

நம் பெயரை அவர்கள் ஏற்காமலிருப்பது சகிக்க முடியாதபடி இருக்கும். மளிகைக் கடைக்காரன் முதல் மகாராஜா சதாரா வரை நம் 'ஸர்' நேம் என்ன என்பதை அறிவதில் ஆவலாயிருப்பர். சாதிப் பெயரையோ, கோத் திரத்தையோ முன்வைக்கவா நம் சொந்தப் பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்கிறது? அதை யெல்லாம் நாம் மறந்து எவ்வளவு காலமாகி விட்டது? என் பெயரை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி ஏற்க வைத்திருக் கிறேன். ஆனால் அவர்கள் இன்னமும் என்னை 'ஸவுத் இண்டியன் மேடம்' என்றுதான் குறிப்பிடுகிறார்கள். இப்படி ஒரு

மாலதி

பாதி இந்தியாவின் பிரதிநிதியாவேன் என்று கனவும் காணவில்லை.

மற்ற பெண்களை நாம் வாய் நிறைய பேர் சொல்லி அழைக்க முடியாது. ஒருத்தருக்காவது பெயரில்லை. பேர் என்ன என்று கேட்டாலே கொஞ்சம் நேரம் விழிக்கிறார்கள். (நாலுபுறமும் பார்த்து விட்டு ரகசியமாக 'ஸரயூ' என்றோ 'ஆர்த்தி' என்றோ சொல்லி விட்டு 'அப்படி கூப்பிட்டு விடாதீர்கள்' என்கிறார்கள். 'ஏன்? அது உங்கள் பெயர்தானே?' என்றால் 'இல்லை, அன்னியர்கள் எங்கள் பெயரைச் சொன்னால் அது கேவலம். அதனால் நாங்கள் பொதுவாக எங்கள் பெயரை சற்று மறந்தே போகிறோம்' என்கிறார்கள்).

திரும்பவும் சில இனிஷியல்களுடன் அவர்கள் 'கர்'களாகவோ, 'டே'களாகவோ, தேஷ்பாண்டே, தேஷ்முக், குல்கர்னிகளாகவோ இருந்து தொலைக்கிறார்கள்.

இப்போது ரொம்ப மாடர்னாகி விட்டார்களாம். டி.வி. நியூஸ் ரீடர்கள் சமீப காலத்தில் அப்பாவின் ஸர் நேம், பின் கணவனின் ஸர் நேம் இரண்டையும் போட்டுக் கொள்ளத் தொடங்கி விட்டார்களாம்.

இப்படி சொந்தப் பெயர்களைத் தொலைத்தவர்களாய் இருந்தாலும் மராட்டிப் பெண்கள் என் கிட்டப் பார்வையில் மிக மகிழ்ச்சியுடன் தென்படுகிறார்கள்.

பெயர்களில்லாமலேயே நிறைய சுதந்திரங்களுடன் இருக்கிறார்கள். அதிக செலவின்றி திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. பெரும்பாலும் காதல் திருமணங்களாக இருக்கின்றன. (ஏற்கெனவே அறிமுகமான குடும்பத்து சம்பந்தங்கள்) உள் சுற்றுகளில் நிறைய மதிப்பு, அன்பைப் பெண்கள் பெறுகிறார்கள். பாரம்பரியம், உற்சாகம், மற்றும் சுறுசுறுப்பு அவர்களின் உடனிருப்பாக இருக்கிறது. வழிபாடுகளில் தீவிரமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

பெரும்பாலும் வீட்டு நிர்வாகத்தின் கொத்துக் குடுமியைக் கையில் இறுக்கியவர்களாகவே தெரிகிறார்கள். நிறைய உபவாசம் (விரதம்) இருக்கிறார்கள். நாக பஞ்சமி , நவராத்திரி நாட்களில் ஊஞ்சலும், கோலாட்டமும், மருதாணியும், பாடல்களும், மலர்களும் சொர்க்கத்தைக் கீழே இழுத்து வருவதாகின்றன பெண்களின் உபயத்தில்.

ஆனாலும் இவர்களுக்குப் பெயர்களும் இருந்து வைக்கலாம். அழகழகான இவர்களின் கருகுமணிச் சரங்களைப் போலவும் காதணித் தொங்கல்களைப் போலவும். மூக்குநத்து மராட்டிய அடையாளம். மிக லட்சணமாயிருக்கும். பண்டிகைப் பருவங்களில் அணிவார்கள்.

மலை வாழ்க்கை நிறைய கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது இவர்களுக்கு. கற்றதில் முக்கியமானது மொபைல் ஆக இருப்பது. எல்லாப் பெண்களும் வாகனம் வைத்திருக்கிறார்கள். ஜிவ்வென்று பறந்து விடுகிறார்கள், யாரையும் எதிர்பார்க்காமல்.

மஹாராஷ்டிர மொத்த ஜனத்தொகையும் வியாழக்கிழமை சனிக்கிழமை சங்கர்ஷ்டி என்று உபவாசம் இருப்பதால் இங்கு ஹோட்டல்களில் உபவாசக்காரர்களுக்கென்றே செய்யப்பட்ட சவ்வரிசி வடை, கிச்சடி போன்றவை கிடைக்கும். பூமிக்கடியில் விளைந்தவற்றை 'சாப்பிடலாம்' என்கிறார்கள் விரத தினத்தில். அப்படி உருளை, வேர்க் கடலை அடையாளப்படுகின்றன. எதனாலோ 'சாபுதானா' என்கிற ஜவ்வரிசியை சாப்பிடுகிறார்கள் உபவாச நாட்களில். திருமணங்கள், பார்ட்டிகள் எல்லாவற்றிலும் உபவாசக்காரர்களுக்கான ஐட்டங்கள் தவறாமல் இடம்பெறும். இப்படி ஒரு விஷயத்தை இந்தியாவில் எங்குமே பார்க்க முடியாது.



இனிய மொழியில் பேசி எல்லாரையும் சந்தோஷமாக இருக்க விடுகிறார்கள். கூடியவரை கடுமையாகப் பேசுவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். இது மிக நல்ல விஷயமாக எனக்குப் படுகிறது.

உங்கள் உடலுக்கு வயது நாற்பதாக இருக்கலாம். ஆனால் உங்கள் சருமத்திற்கும், மனதிற்கும் வயது இருபத்தி ஐந்தாக இருக்க முடியும். எப்படி என்கிறீர்களா? சருமத்தையும், தோற்றத்தையும் பாதுகாக்கும் முறையிலும், மனதில் கவலைகளும், டென்ஷனும், எதிர்பார்ப்புகளும் ஏற்படாமல் அமைதியாக இருப்பதன் மூலமும்தான். இதனை

நாற்பது வயது முதல்

மஹாலக்ஷ்மி கூறுகிறார்...

"டீன் ஏஜ் வயதில் குழந்தைகள், சற்று உயர்ந்த பொறுப்பான பதவியில் உள்ள கணவர், முதுமை யில் அவதிப்படும் மாமனார், மாமியார், பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் உறவினர், தோழிகள். இவைதான் நாற்பது வயதினை எட்டியுள்ள பெண்மணியின் அடை யாளங்கள். இத்தனை சுற்றுப்புற மனிதர்களையும், பொறுப்புகளையும் சமாளிப்பதில் தங்களை கவனித்துக் கொள்ள நேரத்தை ஒதுக்க மறந்து விடுகின்றனர்.

வீட்டில் கல்யாணம், விசேஷம், கணவருடன் அலு வலக விருந்து போன்ற நிகழ்ச்சிகள் வரும் போதுதான் அநேகப் பெண்மணிகள் தங்களைக் குனிந்து பார்த்துக் கொள்வார்கள். உடனே பார்லருக்கு வந்து தங்கள் தோற்றத்தைப் பொலிவு பெறச் செய்ய முடியுமா என்று ஆர்வம் பொங்கக் கேட்பார்கள்.

இவர்கள் அனைவரும் வாரத்தில் ஒருநாள் வீட்டில் தங்களைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாதத்தில் ஒருநாள் பார்லரில் வந்து தேவையானவற்றைச் செய்து கொண்டால் எல்லா நாட்களிலும் பொலிவுடன் திகழலாம்.

அந்தக் காலத்தில் இருந்து இன்று வரை ஒருவரது சருமத்தையும், தலைமுடியையும் பாதுகாக்க முக்கியமாக உதவுவது எண்ணெய்க் குளியல்தான். வார மொருமுறை மிதமான சூடுள்ள எண்ணெயைத் தலையில் மசாஜ் செய்து குளிக்க வேண்டும். நேரமிருப்பவர்கள் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை மருதாணியை தலைக்குத் தேய்த்து ஊறிக் குளிக்கலாம். இது நரையை மறைக்கவும் ஓரளவிற்கு உதவும்.

நிறைய நரைமுடி ஏற்பட்டவர்கள் தானாக 'டை' போட முயற்சிப்பதை விட பார்லருக்குச் சென்று சீராக 'டை'யை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். 'டை' போட விரும்பாதவர்கள் கூட கம்பீரமான தோற்றம் பெற ஹேர் கலரிங் செய்து கொள்ளலாம். தலைமுடி நீளமாக இருந் தால் நுனியை 'ட்ரிம்' செய்து கொள்ளலாம். நுனி தேய்ந்து போய் விட்டால் சீராக வெட்டிக் கொண்டு 'க்ளிப்' அல்லது 'ரெஞ்சஸ்' போட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த முறையில் முகத்தின் அமைப் பில் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டு உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.



எப்படிப் பெறுவது என்று விளக்கிக் கூறுகிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. நாற்பது வயது முதல் ஐம்பது வயது வரை உடலை எப்படிப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறார், எண்டோக்ரினாலஜிஸ்ட் டாக்டர். உஷா ஸ்ரீராம்.



• உஷா ஸ்ரீராம்

ஐம்பது வயது வரை...

பருவ வயதுக் குழந்தைகளோ, வேலையில் மும்முரமாக உள்ள கணவனோ தன்னைக் கவனிக்கவில்லை என்று ஏற்படும் தன்னிரக்கம் உங்கள் முகத்தில் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதற்கு வாழ்க்கையை யதார்த்தமாக எடுத்துக் கொண்டு, இவ் வயதில் உள்ள அனைத்துப் பெண்மணிகளுக்கும் ஏற்படும் நிலைதான் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால் கவலையினால் முகத்தில் சுருக்கமும், தூக்கமின்மையால் கண்ணைச் சுற்றி கருவளையமும் ஏற்பட்டு விடும்.

இதைத் தடுக்க எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ளவர்கள் எலுமிச்சைச் சாறு, தயிர் போன்றவற்றை தனித்தனியாகவோ, கலந்தோ தடவி இருபது நிமிடம் ஊறிக் குளிக்கலாம். வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள் பாலேடு, தேன் போன்றவற்றைத் தடவி குளிக்கலாம். தேன் தடவும் போது புருவங்களிலும், கண்களிலும் படாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வாரமொருமுறை முகத்தில் ஆவி பிடித்து நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, ஒரு ஃபேஸ் பாக் போட வேண்டியது மிக அவசியம். இதனால் முகப் பொலிவு கூடுவதோடு, முகம் தளர்ந்து போய் விடாமல் இருக்கவும் உதவும்.

மாதமொருமுறை பார்லருக்குச் செல்லும் போது அவர்களின் கவனத்துடன் 'டை' போடுவது நல்லது. இன்னும் சிலர் மருதாணியைக் கூட சிகப்பு நிறமாகவே போட்டுக் கொண்டு விகாரப்படுத்திக் கொள்வார்கள். அவர்களும் பார்லரில் பதப்படுத்தப்பட்ட மருதாணியைப் போட்டுக் கொண்டால், ஆழ்ந்த பழுப்பு நிறத்தையும், 'காலா மெஹந்தி' போட்டுக் கொண்டால் கறுப்பு நிறத்தையும் பெறலாம். பார்லரில் போடுவதால் சீராகச் சாயமேறி நல்ல தோற்றம் கிடைக்கும்.



மாதமொருமுறை ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள வேண்டும். பார்லரில் மற்றவர்கள் நம்மைக் கவனித்து ஃபேஷியல் செய்யும் போது, நமக்காகச் சிறிது நேரம் செலவழிக்கிறோம் என்ற உணர்வும், கவலைகளை மறந்த

சூழ்நிலையும் மனதிற்கு அமைதி தரும். முகம் சுருக்கங்கள் இன்றி, கருவளையங்கள் நீங்கி அழகுடன் விளங்க ஃபேஷியல் செய்வது அவசியம்.

நாற்பது முதல் ஐம்பது வயதில் பலருக்கு மெனோபாஸ் நிலை ஏற்பட்டு விடுவதால், 'இனிமேல் என்ன இருக்கு' என்ற மனப் பான்மை ஏற்படக்கூடும். இவர்களுக்கு பார்லரில் கிடைக்கும் கவனம் ஒரு புதுத் தெம்பைத் தரும். கைகளையும், கால்களையும் மானிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து கொள்வதால் வலிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். அநாவசிய முடிகளை முகத்தில், கைகளிலிருந்தும் நீக்கிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு ஒரு சுத்தமான, பளிச்சென்ற முகத்தையும், சுகாதாரமான உடல் தோற்றத்தையும் வைத்துக் கொள்வது நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஒரு கம்பீரமானத் தோற்றத்தைத் தரும்.

நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு உடல் பருமன் கூடும். எனவே கார்போஹைடிரேட் அதிகம் உள்ள அரிசி போன்ற உணவு வகைகளைக் குறைத்து புரோட்டீன், கால்சியம், வைட்டமின் அதிகம் உள்ள பழங்கள் காய்கறி, பால் ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஆடையை உடல்வாகிற்கு ஏற்றபடி தேர்ந்து எடுக்க வேண்டும். பருத்தி ஆடைகள் இவ் வயதினருக்கு பாந்தமாக இருக்கும்.

பெரிய பூக்களை உடைய புடவைகளையும், அதிக வேலைப்பாடு உள்ள சல்வார் கமீஸையும் இந்த வயதினர் தவிர்ப்பது நல்லது. விருந்திற்கும், விசேஷத்திற்கும் மெல்லிய பார்டர்கள் உள்ள பட்டுப் புடவைகள், நுண்ணிய வேலைப்பாடு உள்ள சல்வார் அணிவது நல்லது. அதே போல் முகத்திற்கு சுருக்கங்களை மறைத்து மெல்லிய மேக்-அப் போட்டு, பழுப்பு நிற லிப்ஸ்டிக் போடுவது நல்லது. தலைமுடியை கிளிப் கொண்டு சேர்த்துப் போடுவது அல்லது எளிய கொண்டை போடுவது கண்ணிய மான தோற்றத்தைத் தரும்."

டாக்டர். உஷா ஸ்ரீராம் கூறுகிறார்...

"நாற்பது முதல் ஐம்பது வயதில் உள்ள எல்லாப் பெண்களுக்கும் உடலளவிலும், மனதளவிலும் பிரத்யேகமான கவனிப்பு தேவை. குழந்தை பெறும் வயதைக் கடந்த இந்த நிலையில், மெனோபாசுக்கு முந்திய நிலை, மெனோபாஸ் நிலை ஆகியவை ஏற்படும் நேரம் ஆகும். நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் ஆகியவை ஆரம்பிக்கக்கூடிய வயதும் ஆகும். கணவர்களுக்கும் இந்த நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பிருப்பதால் பெண்களுக்குக் கூடுதலான பொறுப்புகள் ஏற்படும். இந்த நேரத்தில் உடலில் ஏற்படக்கூடிய சில மாற்றங்கள்.

- தலைமுடி நரைத்துப் போவது.
- தோல் உலர்ந்து போவது.
- உடல் பருமன் மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள்.
- P.M.S. எனப்படும் PRE MENSTURAL SYNDROME மூலம் மனம் தளர்வடைவது.
- தூங்கும் நேரம் குறைவது.
- நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவது.
- கொழுப்புச்சத்து வயிற்றின் மேற்புறம், இடுப்புப் பகுதிகளில் அதிகமாவது.

ஓட்ஸை சரியான அளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கெட்டியாக கிளறி வைக்கவும். பிறகு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டி, கெட்டி தயிர் ஒரு கரண்டி போட்டு, தயிர் ஓட்சாகச் சாப்பிடலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறந்த காலை உணவாகும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



நெல்லிக்காய் முரபா



நெல்லிக்காய் ஏழைகளின் ஆப்பிள் என்று கூறுவர். என் குஜராத்தி தோழி சொன்ன நெல்லிக்காய் முரபா மிகவும் நன்றாயிருந்தது. உடம்புக்கும் நல்லது.

தேவையான பொருட்கள் :

நெல்லிக்காய் - 1 கிலோ, சர்க்கரை - 1½கிலோ, ஏலக்காய் - 4, குங்குமப்பூ - சிறிது

செய்முறை :

நெல்லிக்காயை அலம்பி பாத்திரத்தில் போட்டு குக்கரில் வைத்து வேகவைக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது. பாத்திரத்தையும் மூடக் கூடாது. வெந்ததும் ஆற விட்டு கொட்டைகளை எடுத்துவிட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துப் பின் சர்க்கரை சேர்த்து அடிகனமான பாத்திரத்தில் கொட்டி கேஸில் லேசான தீயில் வைத்துக் கிளறவும். ஜாம் பதம் வந்ததும் இறக்கி ஏலம், குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். ஒரு வருடம் வரை கெடாது. சப்பாத்தி, பூரிக்கு நல்ல சைட்டிஷ் இது.

- வைதேகி ரமணி

• யூரினரி இன்பெக்ஷன், கருப்பை வாயில் வறட்சி ஆகியவை ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைபாடுகளினால் ஏற்படுவது.

• முன்பின்னாக ஏற்படும் மாதவிடாய்.

• உடல் பருமனாலும், வயதாவதாலும் கை கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் அழற்சி.

• கழுத்தில் பின் முதுகில் ஸ்பாண்டிலைடிஸ் எனப்படும் வலி ஏற்படுவது.

இந்த நிலைகளை சாதாரணமாகச் சில விஷயங்களை கடைபிடிப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

• உங்கள் எடையைக் கூடுமானவரை ஒரே நிலையில் வைத்திருங்கள். சரியான உடற்பயிற்சி, யோகா, உணவு முறை ஆகியவற்றின் மூலம் இதனை சுலபமாகச் சமாளிக்கலாம்.

• நல்ல டாக்டரிடம் முறையான பரிசோதனைகளைச் செய்து கொண்டு உடலில் சர்க்கரை அளவு, கொலஸ்டிரால் ஆகியவை சரியான விகிதத்தில் இருக்கிறதா என்று அவ்வப்போது கவனிக்கவும். கூடவே இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளத் தவறாதீர்கள்.

• இந்த வயதினர் மகப்பேறு மருத்துவரின் உதவியை நாடிப் பெற வேண்டியது மிக அவசியம். பாப்ஸ்மியர், மாமோகிராம், தைராய்ட் பரிசோதனைகள் மூலம் ஹார்மோன்களின் மாற்றங்களை அறியலாம்.

• மெனோபாஸிற்குப் பிறகு கால்சியத்தை ஒரு நாளைக்கு 1000 மில்லி கிராம் உடலில் சேரும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

• யூரினரி இன்பெக்ஷனை ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனித்தால் நல்லது.

• மாய்ஸ்ட்டுரைசர் நிறையப் போடுவதால் சருமம் வறண்டு போவதைத் தடுக்கலாம். தலைக்குப் போடும் டை, முகத்திற்குப் போடும் மேக்-அப் பொருட்களைத் தரமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். அலர்ஜி ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

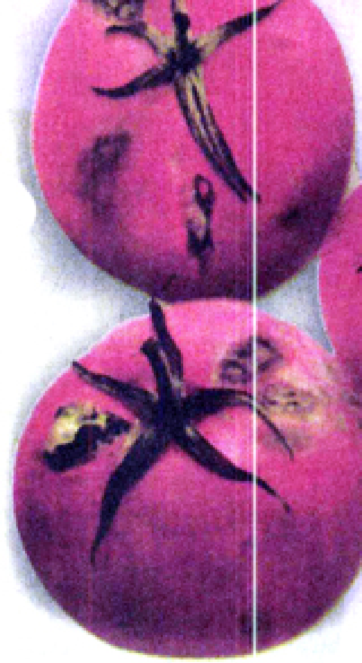
• மனதில் எப்போதும் பாஸிடிவ் திங்கிங் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். மனதிற்கு வயது கிடையாது. மனதைப் பிரதிபலிப்பதுதான் முகம். எனவே மனதை சுத்தமாக, நல்ல சிந்தனைகளுடன், இளமையுணர்வுடன் கவலையின்றி வைத்துக் கொண்டால் முகம் தெளிந்து காணப்படும்.

• மனதிற்குப் பிடித்த ஒரு பொழுது போக்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதியோர் இல்லம், ஆதரவற்ற குழந்தைகள் இல்லம் போன்றவற்றில் சேவை செய்வதால் உங்களின் சேவை பலருக்குத் தேவைப்படுகிறது என்ற உணர்வே மனதிற்கு உற்சாகத்தைத் தரும்.

நாற்பது வயது முதல் ஐம்பது வயது வரை உள்ள ஒருவர் ஒரு முழுமை பெற்ற பெண்மணியாக உருவாகிறார். நல்ல முறையில் குழந்தைகளை வளர்த்துள்ள இன்பத்தை அனுபவிக்கிறார். கணவனின் அலுவலகப் பதவி உயர்வில் தன் பங்கும் உண்டு என்பதை உணர்ந்து மகிழ்கிறார். தனக்குப் பின்னால் வரும் அடுத்த சமுதாயத்திற்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டாகவும் விளங்குகிறார். எனவே இது ஒரு இனிமையான பருவமே!

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

சுவையான



நாட்டுத் தக்காளி ஊறுகாய்க்கு மிகவும் ஏற்றது. நல்ல கெட்டியாக இருக்கும் தக்காளிகளை வாங்குங்கள். கல் உப்பைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கழுவித் துடைத்த தக்காளிகளை நான்காக வெட்டி போதுமான உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்து இரவில் வைத்து விடுங்கள். (பெங்களூர் தக்காளி வேண்டாம்.)

காலையில் நீர் விட்டுக் கொண்டிருக்கும் தக்காளித் துண்டங்களை வடித்து எடுத்து நல்ல வெயிலில் காயவைக்கவும். உப்புத் தண்ணீரையும் வெயிலில் தனியாக வைக்கவும். மாலையில் காய்ந்த துண்டுகளை உப்பு நீரில் போட்டு, மறுநாளும் இதே போல வைக்கவும். (மோர் மிளகாய் போடுவது போல!)

ஓரிரு நாட்களில் நீர் முழுவதும் சுண்டி உதிரி உதிரியாக ஆகிவிடும். மொறுமொறுவென உலர வேண்டியதில்லை. உப்பு நீர் வற்றினால் போதும். சுத்தமான பாட்டிலில்/ஜாடியில் காற்றுப் புகாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வேண்டும்போது ஊறுகாயாகவோ, தொக்காகவோ, துவையலாகவோ காரம், எண்ணெய் முதலியவை சேர்த்து ஊற்றிக் கொள்ளலாம். தக்காளி கிடைக்காத போது, குழம்பிலும் போடலாம். இதை வறுத்த மிளகாயுடன் சேர்த்து அரைத்து எண்ணெயில் கரம் மசாலா, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த விழுதைப் போட்டு சுருள வதக்கி தக்காளி சாதம் கூடச் செய்யலாம்!

வற்றலில் உப்பு இருப்பதால் உப்பு பார்த்துப் போடவும்.

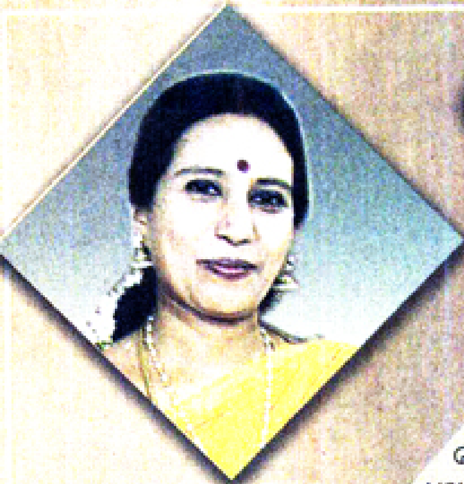
ஈரம் படாமல் வைத்திருந்தால் நீண்ட நாள் கெடாது.

— எஸ். பட்டம்மா



உப்புத் தக்காளி

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்



பதில்கள் :

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

ஏ. ஸ்வாதி.
சென்னை.

நான் ஒரு ஆங்கில சமையல் புத்தகம் வைத்துள்ளேன். எனது தோழி அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தது. அதில் அளவுகள், அவுன்ஸ், பவுண்டு என்று கொடுத்துள்ளது. நமது அளவுகளான கிராம், கிலோ கிராம் கணக்கில் எப்படி அதை மாற்றி உபயோகிப்பது என்று தெரியவில்லை. தங்களால் உதவி செய்ய இயலுமா?

1 கிராம் என்பது = 0.035 அவுன்ஸ்
1 கிலோ கிராம் = 2.204 பவுண்டு
1 அவுன்ஸ் - 31.10 கிராம்
1 பவுண்டு - 0.453 கிலோ கிராம்
9 பவுண்டு - 350 தோலா.
1 தோலா - 11.663 கிராம்
1 சேர் - 0.933 கிலோ கிராம்

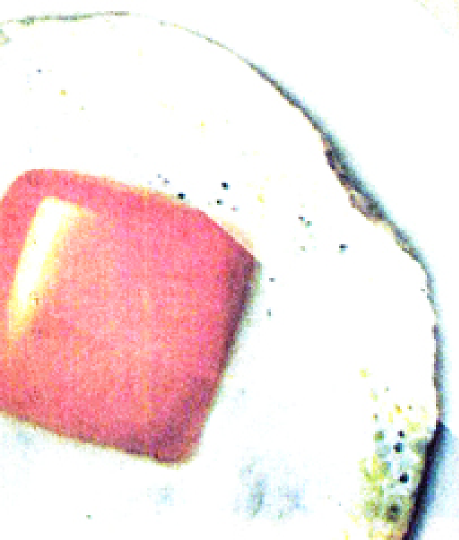
இதை அப்படியே ஒரு புத்தகத்தில் எழுதி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது பார்த்துக் கொள்ள உதவும்.

திருமதி. சுசீலா சுப்ரமணியன், திருக்காட்டுப்பள்ளி.

சம்பா கோதுமையில் பால் எடுத்து அல்வா எப்படிச் செய்தாலும் கெட்டியாகப் போய் விடுகிறது. 1 கப் கோதுமையில் பால் எடுத்தால் 2½ கப் சீனி 2 கப் நெய் விட்டுத்தான் செய்கிறேன். இருந்தாலும் அல்வா முறுகிப் போய் விடுகிறது.

நான் பாகு எடுத்துச் செய்தேன். ஆனால் என் அம்மா முதலில் பாலை அடுப்பில் வைத்து கிண்டி மாவு வெந்த பிறகு சீனி, நெய் விட்டுக் கிளற வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள். தயவு செய்து எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுங்கள்.

அடிக்கடி கடிதம் எழுதும் அன்பு சுசிலாவிற்கு முடிந்தவரை தங்களது சந்தேகங்களைத் தீர்க்க முயற்சிக்கிறேன். தாங்கள் பால் எடுத்தது எல்லாம் சரி. சர்க்கரை, நெய் அளவு எல்லாமே சரி. ஆனால் பால் எடுத்த பிறகு, சிறிது நேரம் வைத்திருந்து மேலே நிற்கும் தண்ணீரை வடித்து விட்டு அடியில் நிற்கும் திக்கான பாலுடன் 6 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கலக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். 1 கப் கோதுமையில் பால் எடுத்தால் மொத்தமாக 6 தம்ளர் இருக்கும்படி கரைக்க வேண்டும்.



ஒரு கம்பிப் பதம் வரும்படி பாகு காய்ச்சி இப் பாலை விட்டுக் கிளற வேண்டும். அடியில் ஒட்டும் போது அவ்வப்போது நெய் விட்டுக் கொள்ளலாம். பாகு வைத்துச் செய்தால் வில்லை போடுவது போல வரும். சீக்கிரமாக அல்வா ரெடியாகி விடும். பாலை முதலில் விட்டுக் கிண்டி வெந்ததும் சர்க்கரை சேர்த் தால் வேக சிறிது அதிக நேரம் பிடிக்கும். அல்வா போல வரும்.

பாகு எடுத்துச் செய்யும் போது, அல்வாவில் இருந்து நெய் விட்டு வரும் போது, ஒட்டாமல் இருக்கும் போது வெளியே எடுத்து அரை மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கலர், ஏலக்காய்த் தூள், வறுத்த முந்திரி/பருப்பு வகைகள் கலந்து நெய் தடவிய பர்பி டிரேயில் கொட்டவும். எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்தால் நல்ல பளபளப்பு கிடைக்கும் அல்வாவிற்கு. மேலும் சர்க்கரை உறைந்து விடாமல் அல்வா மெத்தென்று அப்படியே இருக்கும். செய்து பார்த்த பின் மறுபடி கடிதம் எழுதுங்கள்.

பூண்டு ஊறுகாய் எப்படிச் செய்வது? புளிக் கரைசல் கரைத்து பூண்டு போட்டுச் செய்தால் புளிக் குழம்பு போல உள்ளது. எலு மிச்சை பழச்சாறு எடுத்துச் செய்தால் கசந்து போய் விடுகிறது.

தங்களைப் போன்றவர்களின் சந்தேகங் களை தீர்க்கத்தான் 100 நா ஊறும் ஊறுகாய்கள் என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளேன். இன்று தங்களுடைய சந்தேகத்தைத் தீர்க்கிறேன்.

செய்முறை :

இதற்கு உரித்த வெள்ளைப் பூண்டு - 4 கப் இருந்தால் பொடி உப்பு ¾ கப், மிளகாய்த் தூள் - 1 கப் தேவை. 1½ டீஸ்பூன் தனியா, 1 டேபிள் ஸ்பூன் சீரகம், 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயம் மூன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடா மல் வறுக்கவும். ஒன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

எலுமிச்சம் பழங்களை இரண்டாக அரிந்த பின் ஒரு தடவை கழுவி விட்டு ஜூஸ் எடுக்க வும். வடிகட்டி அதில் 1 டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து தனியே வைக்கவும். கசப்பேறாமல் இருக்கும்.

உரித்த பூண்டை குக்கரில் மேல் தட்டில் ஆவியில் 5 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். (வெயிட் போடாமல்) அதிக நேரம் வேகக் கூடாது.

ஒரு வாணலியில் 1 கப் கடலை எண்ணெய்/ நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கவும். (சூரிய காந்தி எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தினால் ஊறுகாய் அதிக நாள் நிலைக்காது.)

அதில் 1 டீஸ்பூன் கடுகு சேர்த்து, பொரிந்த தும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு ½ டீஸ்பூன் பெருங்காயப் பொடி, பூண்டு இரண்டையும் சேர்க்கவும். எண்ணெயின் சூடு மட்டுமே போதும்.

அதிலேயே உப்பு, மிளகாய்த் தூள், வறுத்த பொடி வகைகள் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலந்து விட்டு சூடு ஆறியதும் எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் சேர்க்கவும். ஈரமில்லாத, உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுக்கவும். ஓரிரு தினங்களில் சாப்பிடலாம். கிட்டத்தட்ட 6 மாதங்கள் இருந்தாலும் கெடாது.

குறிப்பு : சைனா பூண்டு உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். நிறம் மாறி விடுகிறது. மலைப் பூண்டு/நாட்டுப் பூண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

திருமதி. சகுந்தலா, மலேசியா.

நான் ஜிலேபி செய்யும் போது சாஃப்டாக ஆகி விடுகிறது. உள்ளே மொறுமொறுவென்று இருக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? பச்சரிசி, உளுத்தம் பருப்பு 1:3 என்ற விகிதத்தில் போடுகிறேன்.

சகோதரி, முதலில் தாங்கள் ஜிலேபிக்கும், ஜாங்கிரிக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். 'பாம்பே ஜிலேபி' என்று கூறுவது கரகரப்பாக இருக்கும். மைதா மாவு உபயோகப்படுத்திச் செய்வர். நமது தென்னிந் திய பாரம்பரியத்தில் செய்வது 'ஜாங்கிரி'. இது உளுத்தம் பருப்பு உபயோகித்துச் செய்வது. இது மெத்தென்றுதான் இருக்கும். கரகரப்பாக வராது.

கரகரப்பாக இருக்கும் பாம்பே ஜிலேபி தயாரிக்க 1 கப் மைதா மாவுடன் ½ டீஸ்பூன் பேகிங் பவுடர், 1½ டீஸ்பூன் அரிசி மாவு சேர்த்து 2 முறை சலிக்கவும். அதோடு சிறிது எலுமிச்சை மஞ்சள் கலர், சிறிது கடைந்த தயிர், தண்ணீர் விட்டு பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்குக்

மாங்காய்த் தொக்கு கிளறி இறக்கும் சமயம் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டுச் சேர்த்துக் கிளறினால், கார நெடி இல்லாமல் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வாணலியில் கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்து இரண்டு தக்காளியும் காய்ந்த மிளகாயும் சேர்த்து வதக்கினேன். பின் காலையில் செய்திருந்த சேனை வறுவலுடன் மிக்ஸியில் போட்டு உப்பு, சிறிது புளி சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தேன். தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சூப்பரான சேனை துவையல் ரெடி.

- ஜெயா மகாதேவன்.



கரைத்து வைக்கவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து ஜிலேபி செய்யும் பாட்டிலில் (ஓட்டை உள்ள பிளாஸ்டிக் பாட்டில்) ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

1½ கப் சர்க்கரையுடன் ¾ கப் தண்ணீர் விட்டு பிசுபிசுப்பான பாகு தயாரிக்கவும். அதோடு குங்குமப்பூ, ரோஸ் எஸன்ஸ் கலக்கவும். ஒரு அடி அகலமான, ஆழம் குறைந்த வாணலியில் எண்ணெய்/நெய் விட்டுச் சூடாக்கவும். மிதமான சூட்டில் உள்ள போது, தணலைக் குறைத்து வைத்து மாவு நிறைத்துள்ள பாட்டிலை எண்ணெயின் மேல் வைத்துக் கொண்டு நேரடியாக சுருள் போல ஊற்றவும். மத்தியில் மாவு கட் ஆகக் கூடாது. காற்றுக் குமிழ்கள் இல்லாமல் நிரப்ப வேண்டும். சுருள் முடியும் போது கிராஸ் செய்து முடிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் கொள்ளும் வரை ஒவ்வொன்றாக ஊற்றவும். இலேசாகத் திருப்பி விட்டுக் கரகரப்பாகப் பொரிக்கவும். மிதமான தணலிலேயே வைக்க வேண்டும். ஒரு ஈடு பொரித்ததும் உடனேயே சுடச்சுட சர்க்கரைப் பாகில் போடவும். அடுத்த ஈடு பொரிக்கும் வரை அப்பாகில் ஊறினால் போதும். ஒரு அகலத் தட்டில் எடுத்துத் தனித்தனியே வைக்கவும். இதே போல எல்லா மாவையும் பொரித்தெடுக்கவும்.

சூடாகப் பொரித்த ஜிலேபியை சூடாக உள்ள பாகில் போட வேண்டும். இது முக்கியம். (மாவில் தயிர் விடாமல் தண்ணீரில் கலந்து 10 மணி நேரம் மாவைப் புளிக்க விட்டும் கூட இதைப் போன்ற ஜிலேபி தயாரிக்கலாம்).

தாங்கள் கூறிய உளுத்தம் பருப்பு உபயோகித்துச் செய்வதை ஜாங்கிரி என்று கூறுவர். அதற்கு 1 கப் உளுந்திற்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி போதும். 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து கிரைண்டரில் நன்றாக இலேசாக வரும்படி மாவை ஆட்ட வேண்டும். தண்ணீரில் போட்டால் மிதக்க வேண்டும். இதை ஜாங்கிரித் துணியில் போட்டுப் பிழிந்தால் நன்றாக வரும். (பிளாஸ்டிக் கவர் கூட உபயோகப்படுத்தலாம்).

இதற்குப் பிழியும் போது முதலில் வட்டமாகப் பிழிந்து மேலே செயின் போலச் சுற்றுவர். இந்த முறையில் செய்பவை மெத்தென்று இருந்தால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

கவிதா ராஜராஜன், பெரியார் நகர்.

நான் கடந்த 5 வருடங்களாக வாரம் ஒரு முறை பாகற்காயை சமையலில் சேர்த்து வருகிறேன். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் கசப்பைக் குறைக்க உப்பு, காரம், புளி, தக்காளி, எண்ணெய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றாவது அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் எங்கள் வீட்டில் எங்களுக்கு டாக்டர் புளி, காரம், உப்பு, எண்ணெய் குறைக்கச் சொல்லி இருக்கிறார். தாங்கள் ஆலோசனை கூறும்படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பாகற்காயும் மற்ற காய்கறிகளைப் போல ஒரு காய்தான். இதில் தனியாக அதிக சத்துக்கள் எதையும் விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப் படவில்லை. கசப்பான காய் எனும் போது அதன் கசப்பையும் ஒரு ருசியாக நினைத்து உண்ணப் பழக வேண்டும். மிகச் சிறிய வயதினராக இருந்தால் சாப்பிட மறுப்பார்கள் என்பதற்காக அதைக் குறைப்பதற்காக புளி, உப்பு, தக்காளி போன்றவை சேர்க்கலாம்.

உப்பு சேர்த்து பிசறி வைத்து தண்ணீர் விட்டு வந்தவுடன் பிழிந்தெடுத்து சமைக்கலாம். அரிசி கழுவிய தண்ணீரில் போட்டு வைத்து எடுத்தால் ஓரளவு கசப்பு குறையும். மற்ற காய்கறிகளைப் போலவே செய்யலாம். பொரியலில் வதக்கிச் செய்யும் போது வெங்காயத்தை அதிகம் சேர்க்கலாம். அதனால் அந்த வெங்காயச் சுவையில் இதன் கசப்பு அவ்வளவாகத் தெரியாது. எண்ணெயும் அதிகம் சேர்க்கத் தேவையில்லை. இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்க்கலாம். கசப்பைக் குறைக்க கடைசியில் பொட்டுக் கடலை மாவு சேர்க்கலாம். அதிக காரம் போட வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

மற்றபடி பாகற்காயைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது வெளிர் பச்சை நிறமாக இருந்தால் அதிகமாகக் கசக்காது. குழம்பு செய்யும் போது

புளிக் கரைசலில் வேகவைக்கவும். பிட்லை, புளிக்குழம்பு, காரக் குழம்பு என்று பல வகையான குழம்புகள் செய்யலாம். அதிக எண்ணெய் விடத் தேவையில்லை.

திருமதி. வாணி, சேலம்.

மேடம், எனக்கு ஒருசில ஆங்கில வார்த்தைகள், ஆங்கில சமையல் புத்தகத்தில் உள்ளது. அர்த்தம் தேவை. Pare, Meringue, Puree, Sift, Stew, Tepid, Zest என்பவையே அவை.

Pare - மேல் தோலை உரிப்பது (பழங்களில் முக்கியமாக)

Meringue - முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை நன்றாக நுரைக்க அடித்து வைத்துள் ளது. இது கேக், புட்டிங் போன்றவைகளில் உபயோகப் படுத்தப்படும். சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ செய்யலாம்.

Puree - வேகவைத்த காய் அல்லது பழத்தைக் கடைந்து வடிகட்டி தயாரிப்பதை 'Puree' என்று கூறுவர்.

Sift - மாவு வகைகளை மெல்லிய சல்லடை கொண்டு சலிக்கும் முறைக்கு 'Sift' என்று கூறுவர்.

Stew - சிறிதளவே தண்ணீர் அல்லது ஏதாவது திரவம் உபயோகித்து குறைந்த தணலில் சமைக்கும் முறை. (மாமிச உணவு, காய்கறி என்று எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்).

Tepid - கை பொறுக்கும் சூடு உள்ள திரவத்திற்கு Tepid என்று கூறுவர். பொதுவாக 80° F சூடு இருக்க வேண்டும். 1 பங்கு கொதிக்கும் நீருடன் 2 பங்கு தண்ணீர் கலந்தால் இந்தச் சூடு கிடைக்கும்.

Zest - பொதுவாக ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி போன்ற பழங்களின் மெல்லிய மேல் தோலை Zest என்று கூறுவர். அடியில் உள்ள வெள்ளை நிறத் தோலை இதனுடன் சேர்த்து உரிக்கக் கூடாது. நிறம் உள்ள பகுதியை மட்டும் மெலிதாக சீவும் முறைக்கே 'Zest' என்று கூறுவர்.

வி. முத்துலட்சுமி, திருநெல்வேலி, முக்கூடல்.

எனக்கு பருப்புசிலி செய்ய சரியாகத் தெரியவில்லை. ருசியாகவும், எந்தக் காய்கறிகளில் எப்படிச் செய்ய வேண்டுமென்றும் சொல்லித் தருவீர்களா?

பொதுவாக பருப்புசிலியை கொத்தவரங்காய், பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, வாழைப் பூ, சுண்டைக்காய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று உபயோகப்படுத்திச் செய்தால் ருசியாக இருக்கும்.

¼ கிலோ காய்க்கு ½ ஆழாக்கு துவரம் பருப்பு உபயோகப்படுத்தலாம். துவரம் பருப்பை தண்ணீரில் 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். அதோடு சிகப்பு மிளகாய் 6, 1 டீஸ்பூன் சீரகம், 2 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய தேங்காய், உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக வடை மாவு போல அரைக்கவும்.

எந்தக் காயானாலும் முதலில் அதை வேக வைத்து விடவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு தாளித்து, காயைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கலந்து விட்டு குறைந்த தணலில் வைத்து மேலே இந்த அரைத்த விழுதைக் கொட்டிக் குறைந்த தணலில் ஓரிரு நிமிடங்கள் வைக்கவும். பருப்பு இலேசாக வெந்து நிறம் மாறினாற்போல வரும் போது கலந்து விடவும். விருப்பப்பட்டவர்கள் சிறிதளவே புளிக் கரைசல் சேர்க்கலாம். நன்றாக உதிரி உதிரியாக வந்த பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

இதையே அரைத்த விழுதை இட்லி போல ஆவியில் அவித்து எடுத்து உதிரி உதிரியாக்கிப் பிறகு பொரியல் செய்யலாம். வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்துச் செய்பவர்களும் உண்டு. புளியைத் தவிர்த்துச் செய்பவர்களும் உண்டு.

இதையே மைக்ரோ-வேவ் ஓவனில் செய்வதானால் முதலில் காயில் தண்ணீர் தெளித்து 5 நிமிடங்கள் மைக்ரோ ஹைஹயில் மூடி வைத்து வேகவைக்கவும். அரைத்த விழுதை சிறிது தளர்த்தியாகக் கரைத்து அதன் மேல் ஊற்றி (கலந்து விட வேண்டாம்) மேலும் 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு கலந்து விட்டுச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மூடியைத் திறந்து 3 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்தால் பருப்புசிலி ரெடி.



பாதாம் பருப்பு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் முதலியவற்றை மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிரட்டை வாங்கி பட்டரை தடவி அதன் மேல் இந்தப் பொடியைத் தூவி இன்னொரு வெண்ணெய் தடவின ஸ்லைஸால் மூடி ஸாண்ட்விச் போலக் கொடுக்கலாம். ரிச்சான, சத்தான மாலை டிபனாகும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

மெஹந்தி வைப்பது, வரைவது என்பது ஒரு கலை. இக் கலையில் ஜோதி தஹ்லானி என்ற பெண்மணி ஒரு மணி நேரத்தில் 64 கைகளில் மெஹந்தி (மருதாணி) வைத்து கின்னஸ் சாதனை ஏற்படுத்தி விட்டார்.

இவர் சட்டம் பயின்றவர். இன்று லண்டனில் 'மெஹந்திவாலி' என்ற புகழுடன், மாதம் 57,000 பவுண்ட் சம்பாதிக்கிறார் என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா? அது மட்டுமின்றி, கின்னஸ் புத்தகத்தில் இவரது பெயரும் இடம் பெற்றுள்ளது.

கின்னஸ் சாதனை





"நான் வெளிநாட்டில் படிக்க விரும்பினேன். 1976ல் லண்டன் சென்றேன். என்னை ஸ்பான்ஸர் செய்த உறவினர் திடீரென

மரணம் அடைந்ததால், சொந்தக் காலில் நிற்க முடிவு செய்தேன்" என்கிறார் ஜோதி.

முதலில் மேக்-அப் கலைஞராக வேலை செய்தார். எதிர்பாராத விதமாக இந்த மெஹந்தி கலை இவருக்குக் கைகொடுத்து, பெயரும், புகழும் தேடித் தந்தது. சாதாரணமாக ஆரம்பித்தது, பிறகு அதுவே தொழிலாகி விட்டது. 46 வயதான இவர், இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாய். விசேட காலங்களிலும், திருமணங்களிலும் மெஹந்தி வைத்தவர், 1998ல் காஸ்மோபாலிடன் ஷோவில் கலந்து கொண்டது திருப்புமுனையாகி விட்டது.



பிறகு 'செல்பிரிட்ஜஸ் ஸ்போர்ஸ்'



‘மெஹந்திவாலி!’

என்ற கடையில் மெஹந்திக்காக தனி கவுண்டரை ஆரம்பித்தார். இங்கு பல நாடுகளிலிருந்தும் மக்கள் இக் கடைக்கு வரும் போது, தவறாமல், இவரது கைவண்ணத்தில் மயங்கி, மெஹந்தியை கையில் வரையச் சொல்வார்கள். இதனால் இவருக்கு பிஸினஸ் சூடுபிடித்தது. இவரது மெஹந்தி கலைக்கு முதலில் கின்னஸ் அங்கீகாரம் கொடுக்கவில்லை. பிறகு ஒரு மணி நேரத்தில் 64 கைகளில் மெஹந்தியை வரைந்து சாதனை புரிந்ததும், நியூ மில்லினியம் எடிஷன் கின்னஸ் புத்தகத்தில் சாதனையாக வெளிவந்தது என்கிறார் பெருமையாக!

பல வெளிநாட்டவர் மட்டுமின்றி, லண்டனில் உள்ள பிரபலங்கள் இவரைத் தேடி வர ஆரம்பித்து விட்டார்கள். லண்டன் சொஸைட்டியில் பெரும் பணக்காரர்கள் முதல், சராசரிப் பெண்மணிகள் வரை இவரைச் சுற்றிக் கொண்டார்கள். பிறகு என்ன, டாலர் மழைதான்!

"நம் நாட்டில் மெஹந்தியின் முக்கியத்துவம், நவநாகரிகத்தால் குறைந்து வந்த போதிலும், லண்டன் போன்ற பல நாடுகளில் மெஹந்தி வளர்ந்து வருவது சந்தோஷம்தான்" என்கிறார் ஜோதி.

— போரூர்.
ஆர். சீதா

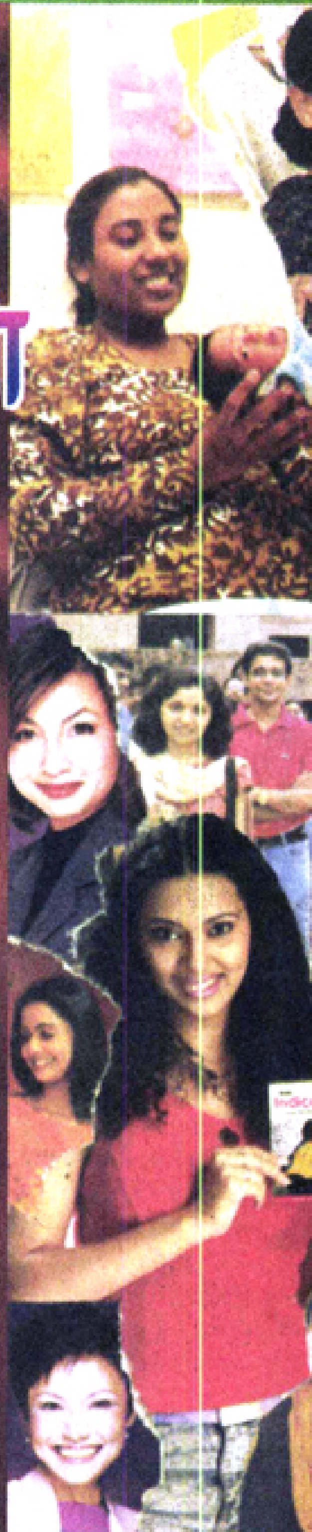
நிர்வாகத்திறன் இல்லாதவர்களா

பொதுவாகவே கல்லூரி வரை படித்த பெண்கள் உத்தியோகத்திற்குச் செல்வதாக இருந்தால் ஆசிரியர் வேலை, அல்லது அலுவலக உதவியாளர் வேலை அல்லது மருத்துவமனை வேலைகளுக்கே லாயக்கானவர்களாக கருதப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால் அடிப்படையில் பெண்கள் குழப்பவாதிகளாகவும், உணர்ச்சிப்பிழம்பானவர்களாகவும், அனுபவ அறிவு இல்லாதவர்களாகவும், விரைவில் முடிவெடுக்க இயலாதவர்களாகவும் நம் ஊடகங்களால் சித்திரிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதை ஆண்களும், மொத்த சமூகமும் நம்புகிறது.

அதனால்தான், பெண்களின் பாதுகாப்பு கருதி கல்லூரி வரை படிக்க வைக்கும் பெற்றோர்களும், ஒரு பட்டப் படிப்போடு அவர்களை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். மிகச் சொற்பமான பெற்றோரே, ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ்., எம்.பி.ஏ., சி.ஏ. போன்ற படிப்புகளைப் படிக்க வைக்கிறார்கள்.

இப்படி உயர் கல்வி பெற்ற பெண்களிலும் தகுதி அடிப்படையில் உயர் மட்டத்தையோ அல்லது தலைமைப் பதவியையோ பெறும் பெண்கள் மிகவும் சொற்பம். கார்பரேட் லெவலில் பெண் சி.ஈ.ஓக்கள் மிகக் குறைவு. மந்திரி சபையிலும், முடிவு எடுக்கும் அதிகாரம் உள்ள கேபினட் மந்திரி பதவியெல்லாம், பெண்களுக்கு எட்டா கனவு. சாதித்த, மேலும், மேலும் சாதித்துக் கொண்டே இருக்கின்ற, கிரண்பேடி பட்ட பாடு நாடு அறியும்.

ஆனால் உண்மை என்ன? ஒரு மேலை





நாட்டு அறிஞன் சொன்னான் - "உலகத்தில் மிகச் சிறந்த நிர்வாகிகள் பெண்களே" என்று. இதை எவரும் மறுக்க முடியாது.

குடும்பத் தலைவியாக உள்ள உத்தியோகம் பார்க்கும் ஒரு பெண் ஏழு வித கடமைகளைச் சுமக்கிறாள்.

1. பிள்ளைகள் பெற்று வளர்ப்பது.

2. குடும்பத்தின் உணவுத் தேவைகளைக் கவனிப்பது.

3. வீட்டில் உள்ள குடும்ப வேலைகளை (பெருக்குவது, துடைப்பது, துவைப்பது இன்னும் பல வேலைகள்) நிர்வாகம் பண்ணுவது.

4. வீட்டின் உள்ளும், சுற்றுப்புறத்திலும் சுகாதாரம் பேணுவது,

5. வீட்டின் அனைத்து உறுப்பினர்களின் உடல் சுகாதாரத் திற்கும் பொறுப்பு ஏற்பது.

6. வயது முதிர்ந்தவர்களையும், விருந்தினரையும் கவனிப்பது.

7 உத்தியோகத்திலும் குறையில்லாமல் கவனம் செலுத்துவது.

இந்த ஏழு கடமைகளையும் பெண்கள் தன் ஆயுள் முழுவதும் நிறைவேற்றுகிறார்கள். இத்தனை பொறுப்புகளைத் திறம்பட நிறைவேற்றும் பெண்களுக்குத் தனியாகச் சம்பளம் உண்டா? பாராட்டு உண்டா? அங்கீகாரம் உண்டா? இதெல்லாம் ஏதோ அவர்களின் கடமை என்றுதான் ஆண்களும் மற்றவர்களும் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

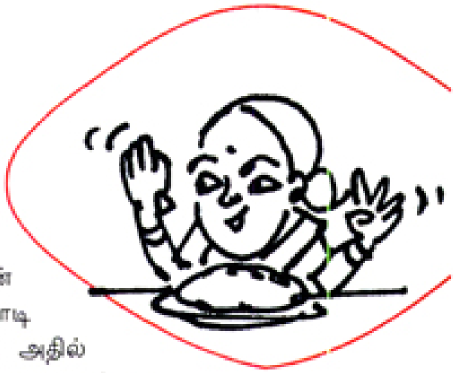
பெண்களும் அங்கீகாரம் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படுவதில்லை. ஒரு ஆத்ம திருப்தியுடன் குடும்பத்தையும், உத்தியோகத்தையும் நிர்வகிக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களையும் அறியாமல் இந்த நிர்வாகத்தினால் மேனேஜ்மெண்ட் தகுதியைப் பெற்று விடுகிறார்கள். எப்படி?

குடும்பத்தின் உணவுத் தேவை

ரமீஜா ஏ. ரஷீத்

பெண்கள்?

சுலபமாக கருவேப்பிலை சாதம்



கருவேப்பிலை - 2 கப், சிறிது இஞ்சி, இரண்டு தக்காளி, பச்சை மிளகாய் - 5, பூண்டு - 2 பல் இவற்றை நன்றாகப் பச்சையாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி இரண்டு வெங்காயத்தை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு நன்றாக வதக்கி, பிறகு அதில் பச்சையாக அரைத்த கருவேப்பிலை விழுதையும் சேர்த்து, நன்றாக வதங்கியவுடன், உதிரியாக வடித்த சாதத்தை அதனுடன் சேர்த்து, தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்தால் கருவேப்பிலை சாதம் ரெடி.

- சுந்தரவல்லி ரங்கராஜன்.

களை நிர்வாகம் பண்ணுவதில் எவ்வளவு திட்டமிடல் தேவை? அவரவர் ருசிக்கு ஏற்ற, குடும்பப் பொருளாதாரத்திற்கு ஏற்ற, உடல் நிலைக்கு ஏற்ற, தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ற படி தினமும் மூன்று வேளைகள், ஆயுள் முழுவதும் நிர்வாகம் பண்ணுவது எளிதான வேலையா? ஆகவே பெண்கள்தான் **மெடீரியல் மேனேஜ்மெண்ட்டில்** வல்லவர்கள்!

இன்றைக்கு இருக்கும் விலைவாசியில், வரிச்சுமையிலும் இரு வருமானங்கள் இருந்தாலும், சரியாகத் திட்டமிடாவிட்டால் குழந்தைகள் மேற்படிப்பிற்குப் போகும்போதோ, அல்லது திருமணச் செலவிற்கோ, அல்லது அசையாச் சொத்து வாங்குவதற்கோ அல்லது, திடீரென்று வரும் மிகப் பெரிய மருத்துவச் செலவுகளைச் சமாளிப்பதற்கோ முழி பிதுங்க வேண்டியதுதான். பெண்கள், பொன் நகைகளை வாங்குவதும், சீட்டுகளில் சேருவதும், ரகசியச் சேமிப்புகள் வைத்துக் கொள்வதும், குடும்பத்தின் நலன் கருதியே. இம்மாதிரி சமயங்களில் ஆண்கள் முழி பிதுங்கும் போது, அபயக் கரம் நீட்டுவது பெண்களே. அதனால் அவர்கள் **பைனான்ஷியல் மேனேஜ்மெண்டில்** வல்லவர்கள்!

வேறு ஒரு சூழலில் வளர்க்கப்பட்ட பெண்கள் திருமணம் முடிந்தவுடன், வேரோடு பிடுங்கப்பட்டு வேறு நிலத்தில் பதியவைத்த மரமாகி விடுகிறார்கள். புதிய சூழல், புதிய மனிதர்கள், புதிய பொறுப்புக்கள், புதிய குடும்பக் கலாச்சாரம் முதலிய எல்லாவற்றிக்கும் ஈடுகொடுத்து நல்ல பெயர் எடுக்க வேண்டும். இதைப் பெருவாரியான பெண்கள் பிரமாதமாகவே சமாளிக்கிறார்கள். கணவர்களில்தான் எத்தனை வகை? எதிர்பார்ப்புகளுக்கும், வாய்த்த கணவனின் குணாதிசயங்களுக்கும் அதிக வேறுபாடு இருப்பினும், எல்லாவற்றிற்கும் பெண்கள் அட்ஜெஸ்ட் செய்து கொள்கிறார்கள்.

தினமும் எத்தனை மாதிரியான மனிதர்களை அவர்கள் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது. மாமியார் ஒருவிதம், மாமனார் ஒரு விதம், நாத்தனார், கொழுந்தனார் பலவகை, வேலைக்காரிகளை சமாளிப்பது, பால்காரன், காய்கறிக்காரன், வண்ணான், பழக்காரன், இஸ்திரிக்காரன் என்று அவர்கள் சந்திக்கும் மனிதர்கள் பல வகை. இவ்வளவு பேரிடமும் சுமுக உறவு இல்லாவிடில், வாழ்க்கை, நரகமாகி விடும்.

உத்தியோகத்திலும் அவர்கள் பலவகைப் பட்ட மனிதர்களிடம் நல்லுறவுடன் இல்லாவிட்டால், தேவையில்லாத பிரச்னைகளும், மன உளைச்சலும் உண்டாகும். பெரும்பான்மையான பெண்கள் அலுவலக சிக்கல்களிடம் மாட்டிக் கொள்வதில்லை. ஆகவே பெண்கள்தான் **ஹ்யூமன் ரிசோர்ஸ் மேனேஜ்மெண்டில்** சிறந்தவர்கள்!

பெண்களுக்கு நினைத்ததைச் சாதிக்கும் சாமர்த்தியமும், தன் வழிக்கு மற்றவர்களைக் கொண்டு வரும் திறமையும் இயற்கையாகவே உண்டு. அதனால்தான் திறமை குறைந்த கணவராக இருந்தாலும், அவர்களைச் சரியான வழிகாட்டுதலோடு குடும்பம் தத்தளிக்காமல் காப்பாற்றுகிறார்கள். இந்தக் குணாதிசயத்தால்தான் எல்லா வகையான சேல்ஸ் வேலை, மார்க்கெட்டிங் வேலைகளில் பெண்கள் நியமிக்கப்படுகிறார்கள். அதனால் இவர்கள் **மார்க்கெட்டிங் மேனேஜ்மெண்டிலும்** வல்லவர்கள்.

திடீரென்று குடும்பங்களில் குழப்பங்கள் ஏற்படும். பணத்தட்டுப்பாடு ஏற்படலாம். மிக சீரியஸான வியாதிகள் குடும்ப அங்கத்தினர்களுக்கு ஏற்படும். திடீரென்று விருந்தாளிகள் இக்கட்டான சமயத்தில் வரலாம். கணவருக்கு ஆபீஸில் பிரச்னை ஏற்பட்டு சம்பளத் தட்டுப்பாடு வரலாம். ஏன் வேலைக்காரி ஒரு வாரம் மட்டம் போட்டாலே உத்தியோகம் போகும் பெண்களுக்கு அது ஒரு தலையாய பிரச்னைதான்.

சிலருக்குக் கணவன் இறக்கலாம். அல்லது ஆக்ஸிடென்ட் ஏற்பட்டு பணம் சம்பாதிக்க வாயக்கில்லாமல் ஆகி விடலாம். இம்மாதிரி தருணங்களில் ஆண்கள் நிலைகுலைந்து போய் விடுவார்கள். அப்போது பெண்களே ஒரு சக்திமிக்க மாலுமியாக குடும்பத்தை நடத்திச் செல்வதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அதனால்தான் எந்தப் பெண்ணும் கணவன் இறந்தவுடன் குடும்பத்தை நிர்வாகம் பண்ண முடியவில்லை என்று உடனே மறுமணம் செய்வதில்லை. ஆனால் ஆண்களுக்கு மனைவி இறந்தால், தத்தளித்து, தடுமாறி, குழந்தைகளையும், பதவியையும், குடும்ப நிர்வாகத்தையும் ஒருசேரச் சமாளிக்க முடியாமல் உடனே மறுமணம் செய்து கொள்ளும் சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அதனால் பெண்கள்தான் **க்ரைஸிஸ் மேனேஜ்மெண்டிலும்** வல்லவர்கள்.

உத்தியோகம் செய்யும் பெண்கள் இரு குதிரைகளின் மேல் சவாரி செய்கிறார்கள். வீட்டுப் பொறுப்பில் சிறு தவறு நேர்ந்தாலும், 'சம்பாதிக்கும் திமிர்' என்ற குற்றச்சாட்டிற்கு ஆளாவார்கள். உத்தியோகம் பொறுப்பில் சிறு தவறு நேர்ந்தாலும், நினைப்பெல்லாம் வீட்டில் - சம்பளம் மட்டும் ஆணுக்கு நிகராக வேண்டும்' என்ற ஏச்சுக்கு ஆளாவார்கள். ஆகவே அவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் தன் இரு பொறுப்புகளையும் சுமக்க வேண்டும். அதிக வேலைப் பளுவால் எப்பொழுதுமே பெண்கள் ஒரே நேரத்தில் இரு வேலைகளைச் செய்யப் பழகி இருக்கிறார்கள்.

சமையல் செய்து கொண்டே, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்குக் கிளப்புவார்கள், மிக்ஸி, கிரைண்டர், ஸ்டவ் மூன்றையும் ஒரே நேரத்தில் கையாளுவார்கள். டி.வி. பார்த்துக் கொண்டே காய் நறுக்குவார்கள். இரவு படுக்கும் முன்பே, அடுத்த நாள் குழந்தைகளுக்குப் பள்ளிக்குத் தேவையானதையும், தனக்கு ஆபீஸுக்குத் தேவையானதையும், அடுத்த நாள் எழுந்தவுடன் சமைப்பதற்குத் தேவையானதையும் எடுத்து வைத்து விடுகிறார்கள். அதனால் **டைம் மேனேஜ்மெண்டிலும்** பெண்கள் சிறந்தவர்கள்.

இப்படி ஏழு வகைப் பொறுப்புகளை நிர்வகிக்கும் பெண்களுக்கு மன உளைச்சல், உடல் சோர்வு, மனச்சோர்வு ஏற்படாதா? ஏற்படும்தான். ஆனால் மிக விரைவில் அதிலிருந்தெல்லாம் பெண்கள் மீண்டு விடுவார்கள். இப் பொறுப்புக்களை ஒரு ஆணால் ஒரு வாரம் கூடச் சமாளிக்க முடியாது. ஆனாலும் உத்தியோகம் என்று வரும் போது, ஏனோ, தலைமைப் பொறுப்பு கொடுப்பதற்கும், முடிவு எடுக்கும் பதவி கொடுப்பதற்கும் தயங்குகிறார்கள். ஏனென்றால் 17-ஆம் நூற்றாண்டுக்கும் 21-ஆம் நூற்றாண்டிற்கும் ஆணாதிக்கத்தில் வித்தியாசமில்லை.



முட்டி வலி தொடர்பாக ஒரு யோசனை. நம்மில் பலரும் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் பூஜை அலமாரியில் தீபமேற்றி நமஸ்கரித்து வழிபடுகிறோம் அல்லவா? அப்போது வெறுமே நமஸ்காரம் செய்யாமல் 'யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு' என்று தொடரும் ஸ்லோகத்தை (அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்ததை) வஜ்ராஸனத்தில் அமர்ந்து - முஸ்லீம் சகோதரர்கள் தொழுகையின் போது அமர்கிறார்களே அதுபோன்ற நிலையில் அமர்ந்து - 21 நமஸ்காரங்களையும் செய்ய இரண்டு மாதங்களில் தெரியுமே பலன் கண்கூடாய்.

பி.கு: என் அனுபவத்தில் நான் கண்ட பலன் இது. புண்ணியத்திற்குப் புண்ணியம். உடற்பயிற்சிக்கு உடற்பயிற்சி!

- கமலாஸ்.

என். சொக்கன் 1

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...

புதிய தொடர் கதை

பேசி முடித்து ரிஸீவரைக் கீழே கொண்டு செல்வதற்குள் அடுத்த மணி நொணநொணவென்று ஒலித்தது.

"குட்மார்னிங் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸ்",

யாரோ டெல்லியின் ஒரு கிணற்றுக்குள்ளிருந்து எம்.டியோடு பேச விரும்பினார்கள். முதலாளியிடம் அனுமதி கேட்டுக் கொண்டு அவருக்கு இணைப்பை மாற்றிவிட்டு காபிக் கோப்பையைக் கையிலெடுத்தால் இன்னொரு அழைப்பு.

"குட்மார்னிங், ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸ்."

"ஹலோ, கொரியர் சர்வீஸ் மேடம், போன மாச பில் இன்னும் க்ளியராகலையே."

"இன்னிக்குத்தான் எம்.டி. வந்திருக்கார், செக் வாங்கி வெச்சுடறேன், நாளைக்கு வந்து வாங்கிக்கோங்க," "நோ, நோ, கண்டிப்பா நாளைக்கு! கவலைப்படாதீங்க' அவனைச் சமாதானப்படுத்தி விட்டு ஃபோனை வைத்தால் உள் அழைப்பு, "தீபா, மும்பைக்கு டிக்கெட் கேட்டிருந்தேனே."

"வந்தாச்சு சார். இதோ அனுப்பிடறேன்" தலையைச் சாய்த்துத் தோளுக்கும் காதுக்கும் இடையே ரிசீவரைச் செருகியபடி மேஜை டிராயரைத் திறந்து ஒரு ஃபைலை எடுத்தாள்,

"ஜெட் ஏர்வேஸ்தான் சார் போட்டிருக்கு. நாளைக்கு மார்னிங் சிக்ஸ் தேர்ட்டி."

அவர் நன்றியேதும் சொல்லாமல் ஃபோனை வைத்ததும் அவள் மேஜை தற்காலிகமாய் அமைதி கண்டது. அவளுடைய காபி எப்போதும் போல் ஆறிப் போய் ஆடை படர்ந்திருந்தது.

அவள் பெருமூச்சோடு காபிக் கோப்பையைப் பார்த்தாள், இடதுபக்கம் திரும்பி, "கங்காதர்" என்பதற்குள் அவன் வெளியே வந்தான். கையில் கத்தை கத்தையாய்க் காகிதங்கள்.

"இந்த ஜெராக்ஸ் மெஷின் வேஸ்ட் மேடம், ஒவ்வொரு காபிக்கும் பத்து நிமிசமாவுது" என்றான்.

அவன் சொன்னதைக் கவனிக்க விரும்பாதவள் போல் அவள் முழு நீள விமான டிக்கெட்டை மேஜை மேல் போட்டாள், "இதை வெங்கடேஷ் சார்ட்ட கொடுத்துட்டு வந்துடு."

அவன் அதை எடுக்க வந்த போது காபியைக் கவனித்தான். "ஆறிப் போச்சா மேடம், இன்னொன்னு கொண்டாரவா?"

அவள் எப்போதும் போல் சிரித்து, "அதுவும் ஆறிப் போறதுக்கா?" என்ற போது இன்னொரு மணி ஒலித்தது. "ஹலோ ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸ்", இனிமேல் அவளைப் பிடிக்க முடியாது என்று முடிவு கட்டியவனாய் அவன் உள்ளே நகர்ந்தான்.

கட்டிடத்தின் மறுமுனையிலிருந்த வெங்கடேஷ் சாரிடம் டிக்கெட்டைக் கொடுத்து விட்டு, அவரைப் பார்க்க வந்திருந்தவர்களுக்கு வண்ணமயமான கோப்பையில் காபி தந்து உபசரித்து முடித்து கங்காதர் திரும்பி வந்த போதும் தீபா ஃபோனில்தான் இருந்தாள். அவளுக்கு அரை நாள் லீவ் தேவைப்பட்டது. எப்போதாவது இரண்டு தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கிடையே கிடைக்கிற முக்கால் நிமிட அவகாசத்துக்காகக் காத்திருந்தாள்.

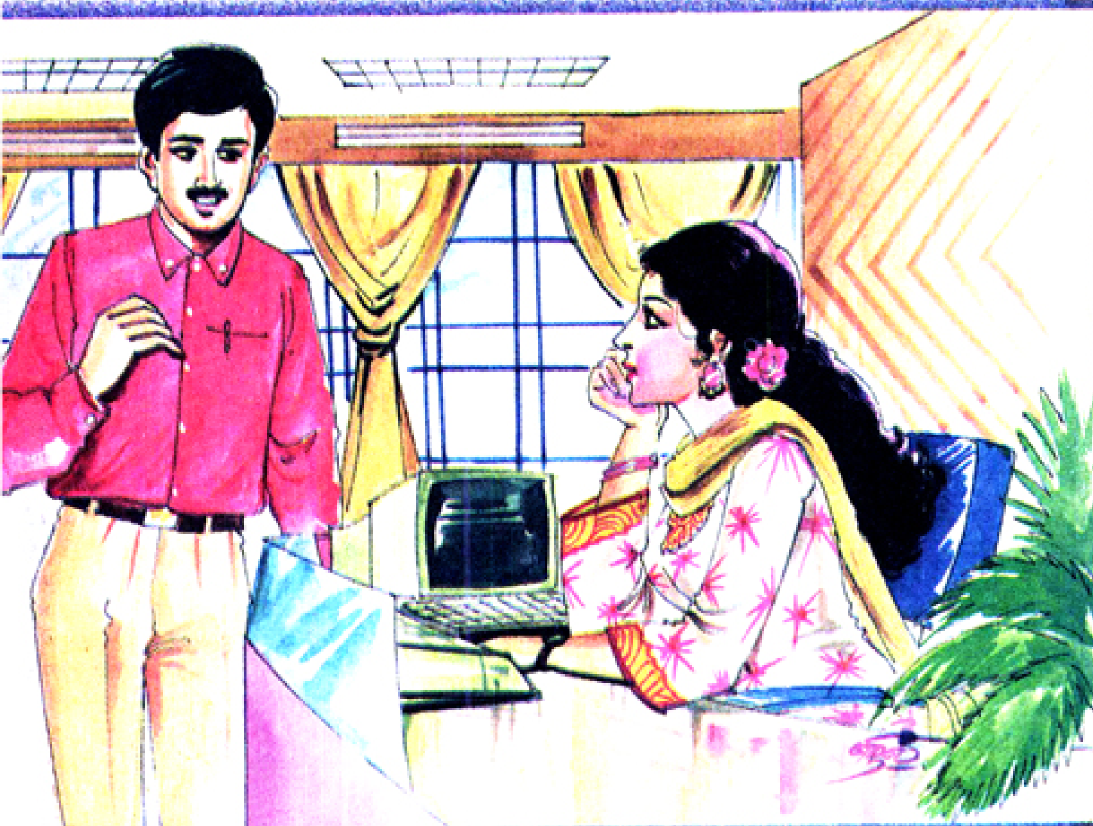
அறுபது பேர் வேலை செய்கிற அந்த அலுவலகத்தின் கண், காது, மூக்கு, வாய் எல்லாமே தீப்தி என்கிற தீபாதான் - வெளியுலகத்தோடான ஒரே தொடர்பு. பளபளா கட்டிடத்தின் முன்னறையில் உலோகத்தீவாய் ஜொலிஜொலிக்கிற கூண்டுக்குள் எப்போதும் அமர்ந்திருக்கிற ரிசப்ஷனிஸ்ட் கிளி, கழுத்தில் அடையாள அட்டைத் தாலி, காதில் பொருத்தப்பட்ட டெலிஃபோனும், மைக்கும், எதிரில் கம்ப்யூட்டர் - கண்கள் எந்நேரமும் அதில்.

ரிசப்ஷனிஸ்ட் என்று

பெயர்தானே தவிர, அவள் ஏகப்பட்ட வேலைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அவளுடைய பெரும்பான்மை நேரம் தொலைபேசியில் கரைந்து விடுகிறது. கண்ணாடிக் கதவைத் தள்ளிக் கொண்டு விசிட்டர்கள் யார் வந்தாலும் வரவேற்று உள்ளே அனுப்பி வைக்க வேண்டியது, அல்லது வெளியே துரத்த வேண்டியது அவளுடைய முக்கிய கடமை.

அத்தோடு நில்லாமல் இன்னும் பல உபகடமைகள் - மூன்றாவது அறை காபி மெஷினில் சர்க்கரை தீர்ந்து போனாலும் அவள்தான், ஆண்கள் பாத்ரூமில் விளக்கு எரியாவிட்டாலும் அவள்தான், அஸிஸ்டெண்ட் மானேஜருக்கு லண்டன் பறக்க டிக்கெட் முன்பதிவு செய்ய அவள்தான், எதற்கும் நேரமில்லாத முதலாளியின் ஈமெயில்களைப் படித்து நாசூக்காய் ஏமாற்று பதில்கள் அனுப்ப அவள்தான், ஆபீசில் யாருடைய செல்ஃபோனுக்காவது பில் வரவில்லையென்றால் ஃபோன் செய்து விசாரிப்பது அவள்தான். தீபா மட்டும் இல்லையென்றால், அந்த அலுவலகம் 'திருவிளையாடல்' படத்தில் வருவது போல் அசையாது நின்று விடும்!

கொஞ்ச நேரம் தீபாவுக்காகக் காத்திருந்த கங்காதர் சலித்துப் போய் உள்ளறைக்குப் போய், வரிசையில் காத்திருந்த காகிதங்களையெல்லாம் ஒளியில் நனைத்துப் பிரதியெடுக்க ஆரம்பித்தான், மூன்றாவது நிமிடத்தில் கதவைத் திறந்து தீபா எட்டிப் பார்த்தாள், "கங்காதர், லீவ் வேணும்னு கேட்டிருந்தேல்ல?"



"ஆமா மேடம்" என்றான் அவசரமாய், காலடியிலிருந்த பொத்தானை அமுக்கி மெஷினை அமைதிக்குக் கொண்டு வந்தான்.

"பாஸ், முடியாதுன்னு சொல்றார்ப்பா, நிறைய வேலை இருக்காம்" என்றாள் தீபா.

கங்காதரின் முகம் உடனடியாய் சோகத்துக்குள் விழுந்தது. "அக்காவைப் பொண்ணு பார்க்க வர்றாங்க, மேடம், நான் கண்டிப்பாப் போயாகணும்" என்றான். அவள் கொஞ்சம் யோசித்து, "ஒண்ணு பண்ணு, எம்.டி. மூணு மணிக்கு ஏர்போர்ட் போறார்,

யாரையோ ரிசீவ் பண்றதுக்கு, அதுக்கப்புறம் நீயும் கிளம்பிடு. லீவெல்லாம் வேண்டாம், யாராவது கேட்டா நான்தான் வேலை விஷயமா வெளியே அனுப்சிருக்கேன்னு சொல்லிடறேன்."

அவன் மலர்ந்து, "ரொம்ப தேங்க்ஸ் மேடம்" என்பதற்குள் கூண்டுக்குள் தொலைபேசி சிணுங்கியது. தீபா சட்டென்று பின் நகர, கதவு மூடிக் கொண்டதும் அவனுடைய நன்றி வழவழப் பலகையில் எதிரொலித்துத் திரும்பி வந்தது.

திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் சாப்பாட்டு நேரம் வந்து விட்டது. களைத்த மென்பொருளாளர்கள் அணிஅணியாய் வெளியே போக ஆரம்பித்ததும் தீபாவுக்கும் பசித்தது. கூண்டுக்குள்ளேயே ஒரு பலகையை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அன்றைய தயிர் சாதத்தை விழுங்கலானாள்.

எப்போதும் போல் சாப்பாடு தொண்டையைக் கடிக்க ஏழே நிமிடங்கள் உணவு நேரம். அதற்குள் நான்கு ஃபோன் கால்கள் வந்தன. ஒவ்வொரு முறையும் தற்காலிகமாய் மெல்லுவதை நிறுத்தி விட்டு கோபமற்ற, சலிப்பற்ற கனிவோடு எதிர்முனையரிடம் பேசுவதற்கு அவளுக்கு ஆயாசமாய் இருந்தது. ஃபோன் வழியே தயிர் சாத வாடை அவர்களுக்கு அடிக்குமோ என்கிற அசட்டு சந்தேகம் இன்றைக்கும் வந்தது.

சாப்பிட்டு முடித்து டப்பாவிலேயே கையலம்பிக் கொண்டாள், "டப்பாவைக் கழுவி வைக்கக் கூட முடியலையாடி உன்னால?" என்று அம்மா தினந்தோறும் கத்துவது நினைவுக்கு வந்தது. "கல்யாணத்துக்கு நிக்கற பொண்ணு இத்தனை சோம்பேறியா இருக்குமோ, பகவானே!"

'சோம்பேறித்தனம் இல்லை அம்மா, எங்கோ ஒரு மூலையிலிருக்கிற பாத்ரூம் வரை சென்று பாத்திரத்தைக் கழுவி வருவதற்குள் இரண்டு ஃபோன் கால்கள் தவறிப் போகும். என் நேரம், அந்த இரண்டும் முக்கியமானவையாக இருந்து தொலைக்கும். முதலாளி என்னைக் கூப்பிட்டு 'திஸ் ஈஸ் ஹைலி இர்ரெஸ்பான்ஸிபிள்' என்று கொலைக் குற்றவாளியைப் போல் கத்துவார், இதெல்லாம் உனக்குப் புரியுமா அம்மா?'

ஏஸி குளிரில் தண்ணீர் அநியாயத்துக்கு ஜில்லிட்டிருந்தது. கொஞ்சமாய்ப் பல்லில் படாமல் குடித்துவிட்டு உள்ளே பார்த்து, "கங்காதர், காபி" என்றாள். பதில் இல்லை. அவன் எங்கே போனானோ!

யாரோ எம்.டி.யைப் பார்க்க வந்தார்கள், வெய்யிலில் வியர்த்த நெற்றியைக் கைக்குட்டையில் நாசூக்காய் ஒற்றியபடி வந்து நின்றவனின் கழுத்துப் பட்டை அவளுக்கு ரொம்பவும் பிடித்திருந்தது. "அவர் சாப்பிட்டுட்டிருக்கார் சார், பத்து நிமிஷம் காத்திருக்க முடியுமா?'

அவன் சிரித்தபடி நன்றி சொல்லி விட்டு, வரவேற்பறையின் புதைகிற மெத்தையில் உட்கார்ந்துக் கொண்டான். மேஜைக்குள்ளிருந்து புதிய இந்தியா டுடே-யை எடுத்து அவனுக்குக் கொடுத்தாள். "ரொம்ப தேங்க்ஸ் மிஸ்" என்று அழகாய்ச் சிரித்தான். எம்.டி.க்கு அவன் வந்திருக்கிற விவரத்தை கணினிக் குறிப்பு எழுதி அனுப்பினாள்.

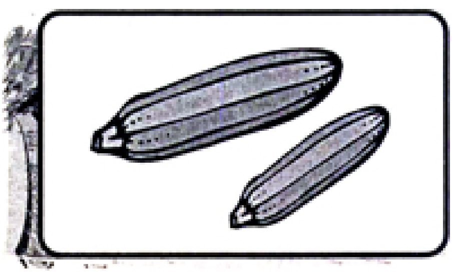
கொஞ்ச நேரத்துக்கு டெலிஃபோன் அதிசயமாய் மௌனவிரதம் இருந்தது. அவள் அன்றைய செலவுகளைக் கம்ப்யூட்டரில் உள்ளிட்டு ரிப்போர்ட் தயாரித்தாள். அதை அச்சிட்ட பிறகு முதலாளியின் கையெழுத்துக்காக சில காசோலைகள் எழுத வேண்டியிருந்தது. அதற்குள் எம்.டி. தொலைபேசி, வந்தவனை உள்ளே அனுப்பச் சொன்னார். அவன் மீண்டும் நன்றி சொல்லி விட்டு, படித்துக் கொண்டிருந்த பத்திரிகையைப் பொறுப்பாய் அவள் வசம் ஒப்படைத்துப் போனான்.

மூன்று மணிக்கு எம்.டி. கிளம்பினார், பின்னாலேயே கங்காதரும் போன பிறகு அவளுக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைத்தது. சற்றே சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு ஓரமாய் நின்றிருந்த பூங்கொத்து ரோஜாக்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன மிஸ். தீபா, எம்.டி.

வெண்டைக்காய் பொரியல் செய்யும் போது அத்துடன், சிறிதளவு சீரகத்தையும், தேங்காய்த் துருவலையும் சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்தால் பொரியல் மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



இல்லைன்னதும் ஃப்ரண்ட் ஆஃபீஸ்லேயே தூக்கமா?'' கிண்டலும் சிரிப்புமாய் வந்தான் சுகுமார்.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லைப்பா'' அவள் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாள், ''இந்த ஃபோன் சனியன் கொஞ்ச நேரம் தொல்லை பண்ணாம தூங்கிட்டிருக்கு. அதான் ரிலாக்ஸா உட்கார்ந்தேன்.''

''தீபா, எனக்கொரு வேலை பண்ண ணுமே.''

''என்னது?''

''என் டீம்ல புதுசா ரெண்டு பசங்க சேர்ந் திருக்காங்க, சி ப்ளஸ் ப்ளஸ் தெரியுமான்னு கேட்டா திருதிருன்னு முழிக்கறாங்க, அது தெரியாம எங்க ப்ராஜெக்ட்ல குப்பைக் கொட்றது கஷ்டம்.''

அவள் மெல்ல தலையசைத்து, ''புரிஞ் சிடுச்சு, சகாய விலையில சி ப்ளஸ் ப்ளஸ் யார் சொல்லித் தராங்கன்னு நான் விசாரிச்சு சொல்லணும், அதானே?''

''அதேதான்... கொஞ்சம் அர்ஜெண்ட், உடனே முடியுமா?'' கெஞ்சலும், உரிமையு மாய்க் கேட்டான் அவன்.

''எனக்கு ஒரு சாக்லேட் வாங்கித் தந்தா முடியும்'' என்று கண்ணடித்தாள்.

'ஷ்யூர்'' என்று சிரித்தான் சுகுமார். ''எவ்னோ சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்னோ சீக் கிரம் டீடெய்ல்ஸ் வேணும் தீபா, இன்னும் ரெண்டு நாளைக்குள்ள அந்தப் பசங்களை ட்ரெய்னிங் அனுப்பியாகணும்'' சொல்லி விட்டு அவன் உள்ளே போனான். தீபா டெலிஃபோன் புத்தகத்தைத் திறந்து வைத் துக் கொண்டு எண்களை ஒற்ற ஆரம் பித்தாள்.

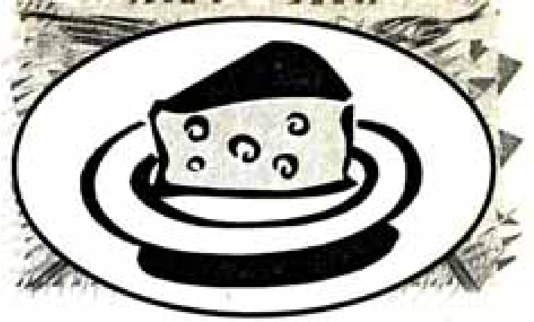
சுகுமார் கேட்ட விவரங்களைச் சேகரித்து அனுப்பிய போது ஐந்தரை மணியாகியிருந்தது. கைப்பையை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு அவள் கூண்டை விட்டு வெளியே வந்ததும் மறுபடி ஃபோன் ஒலித் தது, சற்றுத் தயங்கி விட்டு எடுத்தாள், ''குட் ஈவினிங், ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸ்.''

''தீபா, ஆனந்த் ஹியர்''

''ஹாய் ஆனந்த், என்ன திடீர்ன்னு?'' அவள் மீண்டும் கூண்டுக்குள் வந்து உட் கார்ந்து கொண்டாள்.

மறுமுனையில் எந்தச் சப்தமும் இல்லை. சற்றுப் பொறுத்து அவள் மீண்டும், ''ஆனந்த் சார், என்னாச்சு?'' என்றாள், ''இன்னிக்கு ஏன் லீவ்? சுதா கூட வரல்லை போலிருக்கு.''

அவன் ஒரு விசும்பலோடு பேசினான்,



சோயா பனீர் (டோஃபூ)வை வறுத்துப் போட்டு வத்தக் குழம்பு செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சோயா பனீர் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

''சுதாவுக்கு மறுபடி அந்த ப்ராப்ளம் வந் துடுச்சு தீபா.''

தீபாவுக்கு சட்டென்று புரிந்தது. நிஜமான வருத்தத்தோடு, ''ஐ'ஆம் ஸாரி ஆனந்த்'' என்றாள்.

அவன் தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டே போனான், ''காலையில எழுந் திரிச்சதுமே சண்டை. எந்தக் காரணமும் இல்லை. நீயெல்லாம் ஒரு புருஷனா, எனக்கு என்னடா பண்ணியிருக்கே; அது இதுன்னு ஏகப்பட்ட சத்தம், கூச்சல், கையில கிடைச் சதையெல்லாம் எடுத்து வீசறா.''

தீபா சட்டென்று கண்களை மூடிக் கொண்டாள், சுதாவின் சிரித்த முகம் இருள் பின்னணியில் வந்து போனது. அந்த அன் பான பெண்ணுக்கு இப்படியொரு வியா தியா? ''ஸாரி ஆனந்த்'' என்றாள் மறுபடி.

''எனக்கு மட்டும் ஏன் தீபா இப்படி யொரு வொய்ஃப் கிடைக்கணும்?''

''அப்படிச் சொல்லாதீங்க ஆனந்த், ஏன் சுதாவுக்கு இப்படி ஆகுதுன்னு கேளுங்க. அது நியாயம், இப்படி உங்களை மட்டும் பிரிச்சுப் பார்க்கறது சரியில்லை, அவங்களும் பாவமில்லையா?''

''கேட்கிறவங்க எல்லாரும் இப்படித்தான் சொல்றாங்க தீபா, என் மேல குத்தம் சொல்ற மாதிரிதான் பேசறாங்க, ஆனா நீங்க நேர்ல வந்து இவ பண்ற கலாட்டாவைப் பார்த் தீங்கன்னா அப்புறம் நான் பேசறதில இருக் கிற நியாயத்தை ஒத்துப்பீங்க'' என்றான்.

தீபாவுக்கு அவன் சொல்வதையெல்லாம் கற்பனை செய்து பார்க்கச் சிரமமாய் இருந் தது. ஆபீஸில் எல்லோரோடும் இனிமையாய், கலகலப்பாய்ப் பழகுகிற ஒரு பெண்ணுக்கு ஏன் திடீரென்று இப்படியெல்லாம் ஹிஸ் டீரியா பிடிக்கிறது?

ஆனந்தின் கேள்வி அவள் சிந்தனையைக் கலைத்தது. "தீபா, நான் ஒண்ணு கேட்டா தப்பா நினைச்சுக்க மாட்டீங்களே?"

"சொல்லுங்க ஆனந்த்" என்றாள்.

ஆனந்த் ஒரு சிறு தயக்கத்துக்குப் பின் பேசினான், "உங்களை எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு தீபா, நான் சுதாவை டைவர்ஸ் பண்ணிடறதா இருக்கேன், அதுக்கப்புறம் நான் உங்களைக் கல்யாணம் செஞ்சுக்க விரும்பறேன், உங்களுக்குச் சம்மதமா?"

நெஞ்சுக்குள் ஒரு கூடை நெருப்பள்ளிக் கொட்டியது போல் இருந்தது அவளுக்கு. அருவருப்பான எதையோ விழுங்கி விட்டதைப் போன்ற அவஸ்தை உணர்ச்சி, பஸ்ஸுக்குக் காத்திருந்த சொற்ப நேரத்தில் பத்து தடவையாவது காறி உமிழ்ந்திருப்பாள்.

"இப்ப நீ சிரிக்கிறதை நிறுத்தப் போறியா இல்லையா?" தீபா சத்தமெழாமல் கத்தக் கத்த ஷாலினியின் சிரிப்பு அதிகமாகிக் கொண்டே போனது. "அக்கா, அக்கா, நீ ஒரு மட சாம்பிராணி அக்கா" என்றாள்.

தீபா தவிப்போடு ஹாலைத் திரும்பிப் பார்த்தாள். அப்பா டீ.வி.யில் மும்முரமாய் இருக்க, அம்மா களைப்பாய் சோஃபாவில் தலையை மடக்கிச் சாய்ந்திருந்தாள். இன்னும் மிரண்ட கண்களோடு திரும்பி, "சிரிக்காதடி சனியனே" என்று அவள் தோளில் ஒன்று வைத்ததும் ஷாலினி நிறுத்தினாள்.

ஷாலினி தொப்பென கட்டிலில் விழுவது போல் உட்கார்ந்து கைவிரல்களைக் கோர்த்துக் கொண்டாள், "தீபா, நீ எதுக்கு இவ்ளோ டென்ஷனாகறேன்னு எனக்குப் புரியவே இல்லை" என்றாள், "எவனோ ஒருத்தன் என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கறியான்னு கேட்டான், அதுக்கு ஆமாம், இல்லைன்னு எதுனா ஒரு பதிலைச் சொன்னா மேட்டர் ஓவர், அதைச் செய்யாம ஏன் இப்படி பெரிசா சீன் க்ரியேட் பண்றே?"

தீபாவிடம் ஒரு அசிங்கமான ஆங்கிலக் கெட்ட வார்த்தை வெளிப்பட்டது. "பொறுக்கி நாய், கனவு காண்பானாமில்ல" என்றாள், "நாளைக்கு அவனை நேர்ல பார்த்தா செருப்பால அடிக்கப் போறேன்."

ஷாலினி சத்தமெழாமல் சிரித்தாள், "சரி, அப்போ நாளைக்கு என்னோட செருப்பைப் போட்டுக்கிட்டுப் போக்கா, அதில்தான் ஹீல்ஸ் நல்லா பெரிசா இருக்கு அடிக்க வசதியா இருக்கும்."

"ஏண்டி உனக்கு எல்லாம் விளையாட்டா இருக்கு? அவன் ஏன் என்னைப் பார்த்து அப்படிக் கேட்கணும்? நாளைக்கு ஆபீஸ்ல நேர்ல வந்து இன்னும் எதுனா கிறுக்குத்தனமா பெனாத்துவானோன்னு பயமா இருக்குடி." தீபா கழுத்திலிருந்த சங்கிலியை அழுத்தமாய்ப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

ஷாலினி கைவிரல்களால் தலைமுடியை மெல்ல சிக்கலெடுத்தபடி, "அக்கா, நீ கேட்டது ரொம்ப நியாயமான கேள்வி - ஏன் அவன் உன்னைப் பார்த்து அப்படிக் கேட்கணும் - யோசிச்சுப் பாரு, அதுக்குப் பதில் கிடைச்சா எல்லாப் ப்ராப்ளமும் சால்வ் ஆயிடும்" என்றாள்.

"என்னடி சொல்றே?"

"அக்கா, நான் சொல்றேனேன்னு தப்பா நினைக்காதே, உன்னோட வேலை ரொம்ப முக்கியமானது, கௌரவமானது, உங்க ஆபீஸ்ல உன்னாலதான் ஆயிரம் வேலை பிசிறில்லாம நடக்குது, அதில் சந்தேகம் இல்லை - ஆனா அதையெல்லாம் தாண்டி யோசிக்கும் போது, இந்த உலகம் அடிப்படையில உன்னை ஒரு அழகு சிம்பலாதான்க்கா பார்க்குது."

தீபா சட்டென்று, "ச்சீ, என்னடி பேசறே?" என்றாள் அருவருப்போடு.

"நான் எதும் அசிங்கமான அர்த்தத்தில் சொல்லலைக்கா. பொதுவா ஆண்களையும், பெண்களையும் சேர்த்துத்தான் சொல்றேன், அவங்க உன்னை ஒரு அழகான பொண்ணாத்தான் முதல்ல பார்க்கறாங்க. ஆபீஸ்ல நுழைஞ்சதும் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியா முன்னறையில உட்கார்ந்திருக்கிற அழகு பொம்மை உயர்தர இங்கிலீஷ் பேசக்கூடிய, யாராயிருந்தாலும், எதுவாயிருந்தாலும் சின்னச் சிரிப்பாலயும், சாதுர்யமான பேச்சாலயும் கன்வின்ஸ் பண்ணக்கூடிய புத்திசாலியான, அழகு பொம்மை, அவ்ளோதான் நீ" தீபாவின் மௌனம் அவளுக்குச் சங்கடமாய் இருந்தது. "ஸாரிக்கா" என்றாள்.

(தொடரும்)

பொன் மொழி

கடவுள் செல்வத்தை உயர்வாக மதித்திருந்தால் அதை அயோக்கியர்களுக்கு அளித்திருக்க மாட்டார். – ஸ்விப்ட்

தகவல் : நெ. இராமன்



Kalpa Druma™
Make art part of your life
பாரம்பரியத்தின்
நவீனம்
• Saris • Dress Materials
• Co-ordinate Dupattas
• Cottons: Chettinad / Mangalagiri / Kanchi / Pune / Bengal
• Silks: Tussar / Raw / Spun • Kalamkari & hand-block prints
Store timings:
- Sat 10.00 am - 8.00 pm
Kalpastree
72, Cathedral Road, (Opp. Hotel Chola Sheraton) Chennai 600 086 Ph: 044-811 7652 / 1355
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 303 gistered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar August 2003 issue

